MARZO 2020

GialloZafferano

la cucina nelle tue mani

SUSHI A CASA
spiegato passo a passo

&

SOGLIOLA E PLATESSA
cucinate con fantasia

+

18
idee con la farina dalla 00 alla Manitoba

un menu per la festa DEL PAPÀ

Tortelli con crema allo zafferano e arancia pag. 4

100 RICETTE INEDITE
non le trovi sul sito

Farcite, glassate, con crema o cioccolato: scegli le tue preferite

frittelle DAL MONDO

IN EDICOLA IL 15 FEBBRAIO 2020

Anno 4 - N.3 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. – Sped. in A.P – DL 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 1-Aut. MBPA/LO-NO/103/A.P./2018 -LO/MI

GRUPPO MONDADORI

benvenuti in **redazione**

Come ogni anno, questo è un periodo un po' così, con la primavera sulla soglia di casa e l'inverno che non si decide ad andarsene: un po' voglia di primizie e un po' di comfort food. Se sei come me, e quindi la stagione migliore è sempre quella che sta arrivando, ti consiglio di partire da pagina 60, dove trovi un menu green fatto su misura fin dal titolo "Accenni di primavera": hummus e gnocco fritto colorati dal rosso dei ravanelli, a seguire teglia di pane, uova e asparagi e, in conclusione, tortini di meringa e fragole. Prima di tornare a inizio giornale, fai una puntatina a pagina 82 per gustarti una ricetta semplice, leggera e ammiccante che più primaverile non potrebbe essere: la frittata verde soufflé cotta in forno. Fatto? Bene, adesso possiamo partire dal principio e seguire lo stuzzicante ritmo inverno-primavera che si assapora tra queste pagine. Se hai voglia di tenerti ancora un po' stretta la cucina invernale, non rimarrai deluso da gnocchi al taleggio, scaloppine di pollo all'Asiago e mousse di robiola di capra del menu smart di pagina 28. Stesso discorso per le ricette di carne proposte in 8 varianti regionali (pagina 46), tra cui i succulenti ossibuchi con gremolata e purè, la golosa cotoletta alla bolognese e la sfiziosa pastissada di cavallo. Per la Festa del papà trovi un menu semplice, ma non banale, a pagina 40. Mentre per l'altra ricorrenza di stagione, il Carnevale, ti proponiamo di festeggiare con frittelle provenienti da ogni parte del mondo: a pagina 60 inzia un tour che parte dalla Tunisia per terminare in Olanda, passando per Stati Uniti e Cina. Infine, non perderti le pagine dedicate alla farina di grano tenero: scoprirai come scegliere e usare quella più giusta per le tue ricette.

Alessandro Gnocchi, caposervizio

STELLE e padelle

Questo periodo è tutto all'insegna della spensieratezza: niente pianeti contro e un ordinato avvicendarsi di **astri a favore**. Dunque tu, nativo dei Pesci, puoi vivere e filosofare in pace. Al resto ci pensan loro. E allora solca il mare come e quando ti pare, senza bisogno di guardarti alle spalle, perché predatori in vista non ce ne sono e buone energie per **rientrare alla base**, sempre che tu ci voglia tornare, ne avrai a iosa. Puoi provare e degustare curioso tutto quello che ti piace protetto, sul fronte del **peso forma**, da Saturno e pavoneggiarti un po': Venere ti rimpinza di corteggiatori convinti. **S.B.**

PESCI
dal 20 febbraio al 20 marzo

Nulla ti turba e **pinneggi spavaldo** tra i flutti, curioso e **conteso**

sommario

marzo

nella cover

Tortelli con crema allo zafferano e arancia

Per 25 tortelli

200 g di farina - 6 dl di latte - 125 g di zucchero - 4 uova + 4 tuorli - 60 g di burro - 1 bustina di zafferano - 1/2 arancia non trattata - zucchero a velo - olio per friggere

1 **Lavora i tuorli** in una casseruola con 50 g di zucchero e 60 g di farina. In un pentolino, scalda 5 dl di latte con 50 g di zucchero fino a quando quest'ultimo si è sciolto; poi versa il latte caldo sui tuorli sbattuti e mescola con una frusta. Cuoci a fiamma bassa finchè la crema diventa densa, unisci lo zafferano e la scorza dell'arancia grattugiata e mescola. Copri a contatto con un disco di carta da forno, fai raffreddare e tieni la crema da parte.
2 **Fai scaldare il latte** e lo zucchero rimasti in una casseruola con 1 dl di acqua e il burro; quando quest'ultimo è completamente sciolto e il liquido comincia a bollire, versa la farina rimasta, tutta in una sola volta. Mescola energicamente con un cucchiaio di legno fino a quando si forma una palla omogenea che si stacca dalle pareti della casseruola.
3 **Trasferisci l'impasto** in una ciotola, fallo intiepidire e incorpora le uova sgusciate, una alla volta, mescolando molto bene in modo che si formi un impasto molto morbido. Preleva piccole porzioni di impasto con un cucchiaio e falle friggere nell'olio caldo. Quando i tortelli sono gonfi e dorati, scolali sulla carta assorbente. Farciscili con la crema tenuta da parte, spolverizzali con lo zucchero a velo e servi.

15 Aria di primavera con la pizza alla burrata, acciughe e puntarellle

indice delle RICETTE

Antipasti, pani, pizze e focacce

Primi

Secondi

Piatti unici

Contorni

Dolci

47
Pollo in porchetta al finocchietto, una golosa specialità tipica dell'Umbria

la scuola di giallo

DI **BARBARA RONCAROLO**

giallozafferano.it

Novità e tendenze scopri quali sono le ricette più cliccate e condivise sul web e sui social. Il nostro è il sito di ricette che fa cucinare proprio tutti

sul sito

SAPORITA

Treccia ai quattro formaggi

Si parte da un pan brioche al parmigiano reggiano, si divide in 3 filoni, si uniscono 3 formaggi e si intreccia. Il risultato è strepitoso! ***https://ricette.giallozafferano.it/Treccia-ai-4-formaggi.html***

TRADIZIONALI

Chiacchiere

Non è Carnevale senza queste sfoglie croccanti che fanno la gioia di grandi e piccini! Sono dolci presenti in tutta Italia con piccole variazioni e, soprattutto, con nomi diversi a seconda della provenienza. In Lombardia si chiamano chiacchiere, in Toscana cenci, frappe e sfrappole in Emilia, cròstoli in Trentino, galani in Veneto, bugie in Piemonte... la costante è che sono sempre friabili e golose! ***https://ricette.giallozafferano.it/Muffin-con-il-cuore.html***

sui social

FACEBOOK: PRIMO RICCO

Strozzapreti cacio, cozze e pepe

La semplicità della pasta fatta in casa si sposa con i sapori intensi del formaggio e del mare. ***https://www.facebook.com/watch/?v=427395904809297***

YOUTUBE: SECONDO VEG

Polpette al sugo

Ricotta e mollica di pane con parmigiano e pecorino. Gustose e facilissime! ***https://www.youtube.com/watch?v=iUy2F7cok18***

INSTAGRAM: DESSERT TOP

Crostata amaretti e cioccolato

La classica pasta frolla, farcita con gli amaretti e una crema al cioccolato, diventa uno scrigno di bontà. ***https://www.instagram.com/p/B7iULz4FVA5/***

prossimamente

DALLA SARDEGNA

Ravioli

PASTA FRESCA CON UN DELICATO RIPIENO DI RICOTTA

DI STAGIONE

Scaloppine

NELL'INSOLITA VARIANTE APPETITOSA CON TALEGGIO E RADICCHIO

Connettiti con giallozafferano

su facebook

su facebook dei Blog

su twitter

su pinterest

su instagram

DI BARBARA RONCAROLO

è tempo DI...

schiudersi e sbocciare come fiori e ortaggi di primavera e di gustare le delizie che abbondano al mercato

PERA ANGÉLYS

Succosa, zuccherina, aromatica e digeribile. La pera Angélys è una varietà relativamente recente, che piace molto per il sapore e la consistenza, ma anche per le sue interessanti proprietà: è antiossidante, antinfiammatoria, energetica, regolarizza l'intestino e protegge dai radicali liberi.
Origini Nasce in Francia nel 2000 dall'incrocio tra la Decana d'inverno e la Decana del comizio ed è coperta da brevetto. In Italia è coltivata in Emilia Romagna e Veneto.
Acquisto È una varietà tardiva, disponibile fino a maggio inoltrato. Ha pezzatura grande (fino a 300 g), forma ovoidale, tozza e irregolare, buccia spessa e scura, tendente al color bronzo.
Consumo Ideale fresca; se un po' acerba, è ottima in ricette con carne e formaggi.

friarielli TENERI germogli

Conosciuti anche come cime di rapa, hanno sapore intenso e leggermente amarognolo. In Campania si chiamano friarielli e non bisogna confonderli con i friarelli, peperoncini verdi dolci. I migliori hanno le foglie non troppo grosse e fiori ben chiusi di colore verde. Appassiscono rapidamente: si conservano al massimo un paio di giorni in frigo. Per pulirli, elimina le foglie più grosse e la parte dura dei gambi. Per attenuare il sapore amarognolo, si possono scottare in acqua bollente per qualche minuto per poi procedere con la preparazione.

Ricchi di proprietà

Hanno più vitamina C delle arance bionde, sono fonte di proteine, fibre, folati e clorofilla. Sono antiossidanti, disintossicanti e stimolano l'appetito.

Calcio

Fanno bene alle ossa: in 100 g ne contengono

97 mg

ACCIUGHE low cost

Piccole, gustose, veloci da preparare, sono note anche come alici e sono i pesci azzurri del Mediterraneo più economici e versatili in cucina. Sono di stagione tra marzo e settembre, quando la pesca è più abbondante.
Caratteristiche Sono di colore argentato, tendente all'azzurro. Arrivano fino a 18-20 cm di lunghezza, ma vengono pescate quando sono di circa 11-12 cm. Si distinguono dalle sardine per la mascella inferiore più corta rispetto alla superiore.
Acquisto Verifica che abbiano odore tenue, colore lucido, occhi trasparenti e carni sode.
Utilizzo Puliscile subito: stacca la testa, aprile a libro ed elimina la lisca centrale, sollevandola e tirandola verso la coda. Sono molto deperibili, quindi occorre consumarle in giornata. Puoi cucinarle fritte, ripiene, al gratin, per condire la pasta o puoi conservarle a lungo sotto sale.

bietoline, patate novelle, barba di frate, cipollotti
clementine, arance, mandarini, rape, zucca

RUFFINO
DAL 1877

IL BELLO E IL BUONO DEL VINO TOSCANO

La storia di Ruffino inizia nel 1877 quando i due cugini Ilario e Leopoldo cominciarono a produrre vini toscani di qualità capaci di raccontare l'Italia nel mondo avvicinando enoappassionati di ogni nazionalità alle sue tradizioni enogastronomiche e al suo stile di vita. **Grandi classici toscani** come Chianti Classico **Riserva Ducale Oro**, recentemente insignito dei **"3 bicchieri" dal Gambero Rosso** e **Brunello di Montalcino Greppone Mazzi**, sono da sempre il cuore identitario della produzione Ruffino. In parallelo, la voglia di confrontarsi sempre con nuove sfide ha portato Ruffino alla creazione di imponenti Supertuscan, fra cui il pluripremiato **Modus**, e all'acquisizione di due tenute integralmente a gestione biologica in Veneto, dove Ruffino conduce la sua produzione di Prosecco.

La **tutela dell'ambiente e della sua biodiversità** attraverso l'uso di pratiche sostenibili in vigneto e nella gestione della cantina sono ormai elementi imprescindibili per Ruffino: **nel 2021 il 40,7% dei vigneti di proprietà di Ruffino sarà a conduzione biologica** e numerose sono le pratiche ormai consolidate volte a ridurre l'impatto ambientale dell'azienda come il controllo dell'emissione di gas effetto serra, la gestione dei rifiuti volta al riciclo di oltre l'85% dei materiali di scarto e l'utilizzo sempre maggiore di energia da fonti rinnovabili.

Il marchio-contenitore **Ruffino Cares** inquadra e racconta tutti questi progetti di **sostenibilità ambientale**, insieme alla promozione del "**bere responsabile**", concetto ancorato, attraverso iniziative specifiche e di grande impatto, alla civiltà mediterranea e alla sua arte del vivere, naturalmente responsabile.

TENUTE RUFFINO

Poggio Casciano: vieni a vivere Ruffino

Poggio Casciano, storica tenuta rinascimentale di Ruffino, è una realtà profondamente ancorata al territorio capace di far vivere un'esperienza immersiva nella cultura e nel gusto toscano. Siamo alle porte di Firenze nelle splendide colline del Chianti: qui storicamente si producono i vini Supertuscan di Ruffino quali Modus e Alauda

Le Tre Rane – LOCANDA – RUFFINO

Appena inaugurata la locanda Le Tre Rane-Ruffino: una cucina toscana dove vivere un autentico viaggio nei sensi, nei profumi e nei sapori. Una cucina di identità, costituita da persone, attimi e bellezza. La carta dei vini firmata interamente Ruffino prevede la possibilità di scendere direttamente nella cantina storica per scegliere le vecchie annate o dei formati speciali.

Info e prenotazioni:
tel +39 378 305 02 20
letrerane@ruffino.it
www.letreraneruffino.it
@letreraneruffino

AGRIRESORT TENUTE RUFFINO

La tenuta-agriturismo è stata recentemente ampliata con l'apertura di un Agriresort nella storica villa rinascimentale: 7 ampie camere affacciate sui vigneti, una piscina a sfioro ad uso esclusivo degli ospiti e la possibilità di visitare le cantine con percorsi di degustazione guidati dagli esperti sommelier di casa Ruffino.

Info e prenotazioni:
tel. +39 055 09 81 910
agriresort@ruffino.it
www.agriresorttenuteruffino.it
@ruffinowines @latoscanadiruffino

VISITE IN CANTINA E DEGUSTAZIONE

Un team di persone appassionate vi accoglierà e vi guiderà alla scoperta della Tenuta di Poggio Casciano e del grande mondo del vino. Durante la visita ai vigneti e alla cantina di invecchiamento gli ospiti verranno accompagnati in uno speciale percorso conoscitivo ed emozionale che si concluderà con la degustazione dei vini Ruffino abbinati alle eccellenze del territorio.

Info e prenotazioni:
tel. +39 055 64 99 712
mob. +39 378 30 50 219
hospitality@ruffino.it
@ruffinowines @latoscanadiruffino

BEVI RESPONSABILMENTE

DI **FRANCESCA TAGLIABUE**

CHIEDI a noi

A domanda, risposta dalla redazione. Ogni mese le nostre soluzioni ai tuoi dubbi e quesiti gastronomici

PASTA GRATINATA CON GLI SPINACI

https://ricette.giallozafferano.it/Pasta-gratinata-con-gli-spinaci.html

@Elisabetta: Ciao, come posso sostituire il gorgonzola e il mascarpone?

@Giallozafferano: In alternativa al gorgonzola puoi usare un formaggio filante a tuo piacimento come mozzarella o fontina, ma anche qualcosa di più stagionato come il caciocavallo. Invece del mascarpone, per conferire una nota cremosa, potresti provare ad aggiungere della ricotta vaccina.

Pasta fresca all'uovo

https://ricette.giallozafferano.it/Pasta-fresca-all-uovo.html

@Tina: La mia pasta fatta in casa non è gialla come vorrei... cosa posso fare per ottenere un bel colore intenso?

@Giallozafferano: Per ottenere pasta fresca molto gialla dovrai inserire meno albume: prova con due uova intere e un tuorlo. Tieni conto, inoltre, che solitamente il colore dell'impasto è più intenso con l'utilizzo di uova a pasta gialla.

Le molte vite del filetto di manzo

@Samantha75: "Ho avuto occasione di acquistare un filetto di manzo intero: avete qualche suggerimento? Grazie.

Redazione: È il taglio più pregiato e tenero. Senza nervi, con pochi grassi e molti succhi, non amale lunghe cotture, che lo rendono stopposo. Puoi usare il cuore del filetto (la parte centrale più succosa), per arrosti in crosta (che tratterrà i succhi della carne) oppure tournedos, ricordando di avvolgere le fette alte 3 cm con pancetta, per mantenerle tenere. La parte finale è perfetta per ricchi spezzatini e arrosti farciti, mentre la "testa" si presta a bistecche e carpacci; tritata a coltello è ottima per tartare.

STRUDEL AI FRUTTI DI BOSCO

https://ricette.giallozafferano.it/Strudel-ai-frutti-di-bosco.html

@PIERA: PERCHÉ SI AGGIUNGE IL PANGRATTATO AL RIPIENO?

@GIALLOZAFFERANO: SERVE AD ASCIUGARE I SUCCHI RILASCIATI DALLA FRUTTA IN COTTURA, CHE RISCHIANO DI INUMIDIRE TROPPO LA PASTA. ALCUNE RICETTE PREVEDONO, AL POSTO DEL PANGRATTATO, L'USO DI QUALCHE BISCOTTO SECCO TIPO ORO SAIWA, SBRICIOLATO.

Dilemmi gastronomici? Consigli geniali? Ricette segrete? Scrivi a: ***rivista.giallozafferano@mondadori.it***

farina
DI GRANO TENERO

Tante idee

per utilizzare al meglio uno degli ingredienti fondamentali della nostra cucina. Dalla produzione alla scelta del tipo giusto, i nostri suggerimenti e le nostre ricette per realizzare piatti irresistibili

A CURA DI **MAURO COMINELLI**
TESTO DI **ALESSANDRO GNOCCHI**
RICETTE DI **MONICA CESARI SARTONI**
IN CUCINA **FRANCESCA BAGNASCHI**
FOTO DI **MAURIZIO LODI**

LO SAPEVI CHE...
L'UOMO HA COMINCIATO A UTILIZZARLA DIECIMILA ANNI FA

questione di forza

La farina di grano tenero contiene due proteine principali: la gluteina (che rende un impasto tenace ed elastico) e la gliadina (che ne determina la stendibilità). Assorbendo acqua, queste componenti formano il **glutine**, una sorta di reticolo in grado di trattenere i gas che si sviluppano nella lievitazione allungandone i tempi. Questa proprietà della farina viene chiamata "forza" ed è indicata con la lettera W. Le farine con W tra 90 e 160 sono dette **deboli** e assorbono il 50% del loro peso in acqua (si usano per piccola pasticceria e dolci secchi); quelle **di media forza** hanno W tra 160 e 250 e assorbono il 65% di acqua (usate per pane e pizza); con W tra 250 e 310 sono farine **forti** e assorbono fino al 75% di acqua (adatte a pane lavorato e pasticceria con lunga lievitazione); le farine **molto forti** hanno W oltre 310, assorbono dal 75% al 90% di acqua e sono spesso miscelate con altre farine per rafforzarle. Non esiste una relazione diretta tra grado di raffinazione e forza; però, tendenzialmente, la farina 00 è la più debole, mentre le più forti sono la 1 e la 2.

TUTTE LE SFUMATURE DEL BIANCO

La farina di grano tenero, genericamente chiamata "bianca" e usata per **prodotti da forno e paste fresche**, si ricava dalla macinazione del *Triticum aestivum,* un frumento dal chicco friabile. Niente a che vedere con la semola di grano duro, più granulosa, usata per la pasta secca e ottenuta dal *Triticum durum,* compatto e tenace. La farina di grano tenero è prodotta in **5 tipologie definite dal grado di raffinazione** a cui sono sottoposte dopo la macinazione; si va dalla 00, la più raffinata e privata completamente della parte esterna del chicco, a quella integrale, che la contiene tutta senza scarti. Questa fase della lavorazione determina le caratteristiche che rendono **ogni tipo di farina adatto a specifici impieghi** in cucina. Industrialmente, il grado di raffinazione viene detto "abburrattamento" (dal nome del setaccio, il buratto); indica la resa di macinazione, cioè la percentuale di farina ottenuta dalla materia prima: ad abburrattamento alto corrisponde una bassa raffinazione. Il mercato offre farine ottenute da tipi grano dalle caratteristiche particolari, come la Manitoba.

tipo 00
Bianca e finissima, è la farina più raffinata, ottenuta da una parte dell'amido contenuto nel cuore del chicco di grano (abburrattamento del 50%).

tipo 0
Simile per colore e consitenza alla 00, ha però un maggior contenuto di nutrienti dovuti a una raffinazione più bassa (abburrattamento del 72%).

tipo 1
Di colore ambrato, è composta dall'intera parte interna amidacea, ma priva della crusca e del germe (abburrattamento dell'80%).

tipo 2
Detta anche semintegrale, è leggermente raffinata (abburrattamento dell'85%), e contiene tutte le partri del chicco (amido, crusca e germe).

integrale
Non viene raffinata (abburrattamento del 100%); contiene l'intero chicco ed è la più ricca di proteine, sali minerali, vitamine e fibre.

manitoba
Ottenuta dal grano tenero di Manitoba (Canada), ha un alto valore proteico; è prodotta in vari gradi di raffinazione, ma la più diffusa è la tipo 0.

La farina 00 è quella ideale per dolci poco o non lievitati come frolla, brisée e biscotti, perché contiene meno glutine degli altri tipi. Per ottenere un impasto ottimale, si aggiunge meno acqua rispetto alle altre farine e questo consente di ottenere maggior friabilità con la cottura. È anche indicata per preparare la pasta fresca all'uovo: il risultato è un composto malleabile e facile da stendere.

1

Tagliatelle ai gamberi

Impasta 400 g di farina 00 con 4 uova, forma una palla, avvolgila in pellicola e falla riposare per 1 ora. Soffriggi 4 scalogni tritati con 3-4 cucchiai di olio; rosola 500 g di gamberi puliti a fuoco vivo per 1 minuto e sfuma con 1 dl di vino bianco. Sala, pepa e spegni. Stendi la pasta con l'apposita macchina fino alla penultima tacca e ricava le tagliatelle con la specifica trafila. Lessale al dente, tieni da parte poca acqua di cottura e scolale. Salta le tagliatelle nel sugo di gamberi con l'acqua tenuta da parte e completa con prezzemolo tritato. Per 4 persone.

Tartellette mou e cioccolato

Frulla nel mixer 300 g di farina 00 e 150 g di burro freddo, fino a ottenere un composto sbriciolato. Unisci 40 g di cacao, 50 g di zucchero, 3 cucchiai di acqua frizzante e un pizzico di sale. Frulla ancora, fino a ottenere una palla, avvolgila in pellicola e falla riposare in frigo per mezz'ora. Stendi la pasta a 1/2 cm di spessore, ricava 8 dischi di 12 cm di diametro e fodera 8 stampini da tartelletta di 10 cm imburrati. Bucherella i fondi, disponi sopra ciascuno carta da forno in misura e legumi secchi e cuoci in forno a 180° per 10-12 minuti; elimina legumi e carta da forno. Fai caramellare 250 g di zucchero con 0,5 dl di acqua e poco succo di limone. Lascia intiepidire e amalgama 125 g di burro e 3 cucchiai di panna, mescolando con una frusta. Fai sciogliere 150 g di cioccolato fondente tritato con 4 cucchiai di panna e lascia intiepidire. Farcisci le tartellette con la salsa al caramello e versa al centro il cioccolato fuso. Fai raffreddare le tartellette in frigo per 2 ore e spolverizza a piacere con poco sale a scagliette. Per 8 persone.

3

Peschine all'alkermes

Impasta 250 g di farina 00 setacciata in una ciotola con 1/2 bustina di lievito per dolci, 70 g di burro, 70 g di zucchero e 2 uova. Forma tante palline (in numero pari) della dimensione di una noce con le mani umide e trasferiscile man mano sulla placca foderata con carta da forno, tenendole distanziate fra di loro. Cuocile in forno già caldo a 180° per 20 minuti e lasciale leggermente intiepidire. Diluisci 250 ml di alkermes con 50 ml di acqua, spennella uniformemente le palline e passale in abbondante zucchero semolato, in modo da rivestirle. Sciogli a agnomaria 100 g di cioccolato fondente tagliuzzato con 2 cucchiai di panna e lascia intiepidire. Spalma con la crema ottenuta la base delle palline e accoppiale 2 a 2. Disponi man mano le peschine ottenute su un vassoio o in pirottini in misura e completa con ciuffetti di menta fresca. Per 8 persone.

La farina 0 ha una "forza" elevata, è quindi più ricca di glutine della farina 00. Può assorbire fino al 70% di acqua e questo la rende perfetta per la preparazione della pasta per la pizza. Nello stesso tempo ha ancora un'ottima capacità di creare impasti elastici, come necessario per stendere lo gnocco fritto.

4 Pizza con burrata, acciughe e puntarelle

Amalgama con la forchetta 500 g di farina 0 e 2 dl di acqua, in cui avrai sciolto 1/2 bustina di lievito di birra disidratato. Incorpora gradualmente altri 2 dl di acqua e 1 cucchiaio di olio e, alla fine, 1 cucchiaino di sale. Fai riposare l'impasto per 10 minuti sul piano di lavoro spolverizzato con poca semola di grano duro. Stendi la pasta in un rettangolo e piegala in 4 su se stessa. Ripeti l'operazione per altre 2 volte ogni 20 minuti. Metti la pasta in una ciotola, copri e fai riposare prima per 22 ore nella parte bassa del frigo e poi per 15 minuti a temperatura ambiente. Trasferisci la pasta sulla placca foderata con carta da forno unta di olio e stendila con le mani unte di olio. Copri e fai riposare per 2 ore. Intanto pulisci un cespo puntarelle e affettale; fai sgocciolare 500 g di burrata a pezzi in uno scolapasta. Cuoci la pizza per 10 minuti in forno già caldo a 250° e per 10 minuti a 220°. Sforna la pizza e farciscila subito con le puntarelle, la burrata e 8-10 filetti di acciuga sott'olio. Per 4 persone.

6 Gnocco fritto

Sciogli 10 g di lievito di birra in 0,5 dl di latte tiepido e 1,3 dl di panna fresca. Impasta in una ciotola 500 g di farina 0 con il mix di lievito, 40 g di strutto , 2 cucchiai di vino bianco, 2 cucchiai di acqua frizzante e 10 g di sale. Lavora bene il tutto per 10 minuti. Forma una palla, mettila in una ciotola unta con olio, incidila a croce, copri con pellicola e falla lievitare per 2 ore. Stendi la pasta sottile e ricava tante losanghe. Friggile poche alla volta in abbondante olio di semi di arachidi ben caldo, dando piccole botte laterali con la parte convessa di una forchetta a ciascuna losanga per farla gonfiare bene. Gira gli gnocchi con un mestolo forato e cuocili velocemente anche sull'altro lato. Sgocciola gli gnocchi fritti su carta assorbente da cucina e servili subito con salumi, formaggi freschi (tipo squacquerone, crescenza o stracchino), sott'olio e sott'aceti. Per 8 persone.

5 Kasutera (pan di Spagna giapponese)

Sciogli 50 g di miele con 50 ml di latte a fuoco basso; fai intiepidire e unisci 1 cucchiaio di Porto bianco. Monta 4 uova a bagnomaria per 10 minuti con le fruste, aggiungendo gradualmente 100 g di zucchero. Incorpora a filo il latte e miele, continuando sempre a montare. Setaccia 100 g di farina 0 e incorporala poca alla volta al composto preparato, montando in continuazione. Prosegui a montare per altri 5 minuti. Versa il composto in uno stampo quadrato di 22 cm di lato, battilo sul piano di lavoro per eliminare bolle d'aria e inforna a 140° per 1 ora e 20 minuti in forno statico. Sforna, metti sul kasutera un foglio di carta da forno e capovolgilo. Fallo raffreddare, elimina la carta da forno e servilo farcito a piacere con crema pasticciera, accompagnandolo con panna montata e fragole. Per 8 persone.

La farina 1 è meno raffinata delle precedenti e contiene ancora più glutine. Gli impasti delle focacce e del Danubio risultano allo stesso tempo morbidi, assorbendo una quantità elevata d'acqua, e piacevolmente rustici. Questa farina può essere abbinata sia alla Manitoba sia alla semola di grano duro: la prima dà più sofficità, la seconda accentua la croccantezza.

8

Pizzata ligure

Forma una fontana con 200 g di farina 1 e 200 g di farina Manitoba, crea un incavo al centro e versa 1 dl di olio, 1,5 dl di acqua e 1 pizzico di sale. Lavora, fino a ottenere un impasto elastico; forma una palla, coprila e falla riposare per 1 ora. Dividi l'impasto in 8 pezzi e stendili con il matterello in dischi sottili. Distribuisci su 4 dischi 350 g di crescenza. Sovrapponi gli altri dischi, sigilla i bordi e bucherella la superficie. Emulsiona 0,5 dl di olio con 0,5 dl di acqua e 1 pizzico di sale e spennella le focacce. Sgocciola 400 g di pomodori pelati, spezzettali, insaporiscili con 1 filo di olio, sale e 1 spicchio d'aglio tritato, distribuiscili sulle focacce e completa con 80 g di olive taggiasche, 4 filetti d'acciuga sott'olio spezzettati, 1 cucchiaio di capperi dissalati e origano. Inforna a 220° per 10-15 minuti e servi. Per 4 persone.

7

Danubio salsiccia e fontina

Impasta 100 g di farina 1 con 50 ml di acqua frizzante, 10 g di lievito di birra e 1 cucchiaino di zucchero di canna. Forma una palla e falla lievitare per 2 ore in una ciotola coperta. Impasta 500 g di farina 1 con 2 dl di latte, 2 uova, 50 g di burro e 50 g di zucchero. Incorpora il panetto lievitato e 1 cucchiaino di sale. Forma una palla e falla lievitare coperta per 4 ore. Rosola 250 g di salsiccia spellata e sgranata in padella; taglia a cubetti 200 g di fontina. Dividi la pasta e stendila in tanti dischetti, farciscili con salsiccia e formaggio e chiudili, formando delle palline. Disponile una acconto all'altra in una teglia e fai lievitare ancora per 1 ora. Spennellale con 1 tuorlo sbattuto, spolverizzale con semi a piacere e cuoci in forno a 180° per 20-25 minuti. Per 8 persone.

9

Focaccia pugliese con cipolle e pomodorini

Sbuccia 200 g di patate, tagliale a pezzi e lessale. Sgocciolale con un mestolo forato, conservando l'acqua di cottura, e passale allo schiacciapatate. Impasta 500 g di farina 1 con 2 cucchiai di olio, 25 g di lievito di birra sciolto in 1,5 dl di acqua di cottura delle patate, il purè e 1 cucchiaino di sale. Forma una palla, mettila in una ciotola unta di olio, incidila a croce, copri e fai lievitare per 1 ora. Taglia a metà 20 pomodorini, condiscili con 1 spicchio d'aglio tritato con 1 rametto di rosmarino, sale e poco olio; mescolali a 2 cipollotti rossi a rondelle. Stendi la pasta in una teglia di 24 cm di diametro unta con olio e distribuisci sopra pomodorini e cipolle. Copri e lascia lievitare ancora per 1 ora. Monta 2 cucchiai di olio con 2 cucchiai di acqua tiepida e irrora la focaccia con l'emulsione. Cuoci in forno non ventilato già caldo a 220° per 30-35 minuti. Per 4 persone.

La farina 2, simile alla 1 per quantità di glutine, è una farina ancora meno raffinata, quasi integrale. È indicata per le preparazioni come il pane, che richiedono una lunga e perfetta lievitazione. Ha un profumo e un gusto intenso e una grana accentuata, ottima per ottenere prodotti da forno caserecci.

10

Pane casereccio al miele

Impasta 300 g di farina 2 con 5 g di lievito sciolto in 210 ml di acqua, 1 cucchiaio di miele e poco sale. Copri e fai lievitare per 1 ora. Schiaccia l'impasto e piega il lato alto verso il centro e quello basso verso l'alto, poi piega ancora a metà; copri e fai lievitare per 30 minuti. Piega e fai lievitare la pasta ancora 2 volte. Copri e lascia lievitare per altri 90 minuti; poi trasferisci la pasta nella parte bassa del frigo per 8 ore. Riporta la pasta a temperatura ambiente e falla lievitare ancora per 2 ore. Schiacciala con delicatezza sul piano infarinato e forma un quadrato e arrotolalo. Metti il filone in un cestino foderato con carta da forno, copri e fai lievitare per 2 ore. Scalda il forno a 200°. Prima di infornare metti un pentolino con cubetti di ghiaccio sul fondo del forno, per creare vapore. Disponi il pane sulla placca foderata con carta forno bagnata e strizzata e cuoci per 15 minuti. Socchiudi lo sportello, fai uscire il vapore, richiudi, abbassa la temperatura a 180° e cuoci per altri 20 minuti. Porta a 170°, socchiudi lo sportello e cuoci per altri 15 minuti. Per 6 persone.

11

Banana bread

Mescola 15 g di farina di semi di lino con 0,9 dl di acqua e lascia riposare per 5 minuti. Sbuccia 3 banane, irrorale con qualche goccia di succo di limone e schiacciale con una forchetta, amalgamando gradualmente 60 g di polpa di mela grattugiata, la parte interna di 1 baccello di vaniglia inciso nel senso della lunghezza, 60 g di olio di semi di girasole e 80 g di zucchero di canna fine. Incorpora infine il composto di farina di semi di lino. Mescola in una ciotola 280 g di farina 2 con 1 cucchiaio di lievito per dolci in polvere setacciato con 5 g di bicarbonato. Incorpora il composto con le banane, lavorando con cura, per evitare grumi. Amalgama anche 100 g di cioccolato di Modica a cubetti. Versa il tutto in uno stampo da plumcake foderato con carta forno bagnata e strizzata e cuoci in forno già caldo a 160° per circa 45 minuti. Per 6-8 persone.

12

Pizza in padella con crema di ceci e verdure

Versa 500 g di farina 2 a fontana sulla spianatoia con 1 bustina di lievito istantaneo e 1 cucchiaino di zucchero. Crea un cratere al centro e versa 4 cucchiai di olio, 3 dl di acqua frizzante e 10 g di sale. Impasta a lungo, avvolgi in pellicola e fai riposare per 30 minuti. Dividi l'impasto in 4 parti e stendili in dischi di 24 cm di diametro. Scalda una padella antiaderente in misura unta con poco olio e cuoci la prima pizza 3 minuti per parte con il coperchio. Spalmala con 50 g di hummus pronto e copri con verdure grigliate a piacere. Chiudi ancora con il coperchio e cuoci per 10 minuti a fuoco basso. Togli la pizza dalla padella e tienila in caldo. Procedi nello stesso modo con le altre 3 pizze. Irrorale con un filo d'olio e servile subito. Per 4 persone.

18 modi per dire

La farina integrale viene prodotta con tutte le parti del grano, compresi germe e crusca, lasciando così intatti i principi nutritivi. È adatta a tutte le ricette di panetteria che non richiedono lievitazioni estreme, come grissini o cracker. Risulta anche decisiva per ottenere dolci molto rustici e saporiti, come la crostata e la ciambella che vi proponiamo.

Crostata millegusti

Amalgama 375 g di farina integrale con 190 g di burro freddo a pezzetti. Mescola la scorza grattugiata di 1 limone e di 1 arancia non trattati, 1 cucchiaino di lievito per dolci setacciato, 185 g di zucchero, 3 uova e un pizzico di sale. Forma una palla, avvolgila in pellicola e falla riposare in frigo per 30 minuti. Stendi i 4/5 della pasta a 1/2 cm di spessore e fodera uno stampo di 22x30 imburrato. Con la punta di un coltello incidi delicatamente il fondo per delimitare 12 quadrati. Spalma ciascuno quadrato con una confettura diversa a piacere.Stendi la frolla rimasta e ricava 5 strisce in misura con una rotella dentellata e incrociale sulla crostata in modo da delimitare i vari gusti; sigillale ai bordi. Spennella la frolla con 1 tuorlo diluito con poco latte e cuoci in forno già caldo a 180° per circa 30 minuti. Sforna, lascia raffreddare e servi. Per 12 persone.

14

Grissini all'olio e peperoncino

Impasta 500 g di farina integrale con 2,5 dl di acqua frizzante e 5 g di lievito di birra fresco. Forma una palla, mettila in una ciotola unta di olio, incidila a croce, copri e fai riposare per 16 ore. Lavora ancora la pasta, unendo 12 g di sale poco alla volta e ancora a filo 1,75 dl di acqua frizzante, 1 cucchiaino di peperoncino e 1 cucchiaio di olio. Dai alla pasta una forma rettangolare di circa 25x15 cm e di 3 cm di altezza, trasferiscila su carta da forno, spennellala con olio e falla lievitare coperta per 2-3 ore. Con un coltello ricava dalla pasta tante strisce di circa 2 cm di larghezza, arrotondale leggermente e disponi i grissini sulla placca foderata con carta da forno bagnata e strizzata, lasciando almeno 1 cm fra un grissino e l'altro. Inforna a 190°, mettendo in forno anche una ciotolina di acqua, e cuoci per 20 minuti. Per 12 persone.

Ciambella marmorizzata

Monta 3 uova con 200 g di zucchero, un pizzico di sale e la parte interna di 1 baccello di vaniglia. Amalgama 300 g di farina integrale e 1 bustina di lievito per dolci setacciati pochi alla volta e alternandoli con 250 g di mascarpone e 0,7 dl di latte. Versa 3/4 del composto in uno stampo da ciambella imburrato. Mescola 20 g di cacao al composto rimasto e versalo nello stampo. Lavora i due composti con una forchetta, agendo con leggeri movimenti circolari dal basso verso l'alto, per marmorizzarli. Spolverizza con 50 g di granella di mandorle e cuoci in forno già caldo a 180° per circa 40 minuti. Per 8 persone.

1

2

3

4

5

GUARDA QUANTI ACCESSORI

Le pentole a pressione Lagostina possono includere l'ecodose (1), il cestello in filo (2) o entrambi. Scopri anche gli altri accessori per sfruttare al massimo le potenzialità: cestello vapore (3), scodello (4) e griglia vapore (5).

Primavera, si cambia!

NON SOLO PRIMIZIE: SCOPRI **UN NUOVO MODO DI CUCINARE** CON LA TECNOLOGIA LAGOEASY'UP®

Primi sentori di cambio di stagione? Quest'anno insieme alle primizie porta a casa un nuovo modo di cucinare. La pentola a pressione Lagostina si apre in un unico movimento e senza sforzo, grazie al sistema brevettato con tecnologia LagoEasy'UP®. Se scarichi l'app gratuita Lagostina, scopri più di 150 ricette dall'antipasto al dolce, per cucinare in tempi brevi e con risultati perfetti. In più oggi puoi scegliere tra tanti tipi di design, colori e materiali, con valvole semplici o a due diverse pressioni. Le pentole a pressione Lagostina hanno il famoso triplo fondo, uno dei segreti della cottura perfetta con ogni metodo: al vapore, a immersione, a rosolatura, anche su piano a induzione. Prova i carciofi e completa il tuo menu di primavera con Zuppetta di pesce, Filetti di sardine ripieni e Bonet al cioccolato. Ti basta la nuova pentola a pressione Lagostina.

Scarica l'app gratuita Lagostina

- Registra il tuo prodotto
- Scopri consigli e ricette

lagostina.it

Carciofi in umido alla romana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 8 teste di carciofo fresche
- 4 spicchi d'aglio
- 1 mazzetto di prezzemolo liscio
- 1 limone non trattato
- 1 dado da brodo vegetale
- 1 ecodose d'acqua (25 cl)
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- Sale fino

Accessorio
Cestello vapore

Prepara il ripieno: pela e trita gli spicchi d'aglio, trita le foglie di prezzemolo e grattugia un po' di scorza di limone. Mescola il tutto in un piccolo recipiente con un po' di sale e ripartisci questa farcia aromatica all'interno delle teste di carciofo.

Versa 1 ecodose d'acqua nella pentola a pressione, diluisci il dado da brodo e posiziona il cestello vapore. Appoggia delicatamente le teste di carciofo tenendole con il ripieno verso l'alto. Irrora con l'olio d'oliva e il succo di limone. Chiudi la pentola a pressione e dalla fuoriuscita di vapore riduci la fonte di calore e lascia cuocere 15 minuti.

Scegli come servirli, caldi come contorno oppure a temperatura ambiente come antipasto.

18 modi per dire

La Manitoba è una farina ricchissima di proteine e quindi di glutine, essenziale per impasti che richiedono lunghe lievitazioni e che regalano preparazioni molto soffici, come la brioche e la treccia di pane. Proprio per queste caratteristiche viene spesso miscelata con altre farine per dare più morbidezza agli impasti.

Brioche siciliana

Monta 2 uova in una ciotola con la scorza grattugiata di 1 arancia non trattata e 100 g di zucchero. Sciogli 25 g di lievito di birra e 2 cucchiaini di miele d'arancio in 1,80 dl di latte tiepido. Versalo nella ciotola con le uova e unisci 80 g di burro sciolto . Amalgama gradualmente 500 g di farina Manitoba setacciata e un pizzico di sale. Lavora a lungo l'impasto, mettilo in una ciotola imburrata, incidilo a croce, copri con pellicola e fai lievitare per 2 ore. Sgonfia l'impasto e dividilo in 10 palline di 80 g e 10 palline di 15 g. Trasferisci le palline grandi sulla placca foderata con carta da forno e sovrapponi a ciascuna una pallina piccola. Spennella le brioche con 1 tuorlo sbattuto con poco latte, coprile e falle lievitare per altre 2 ore. Cuocile in forno statico a 180° per almeno 15 minuti. Servile a piacere con panna montata. Per 10 persone.

Parmigianini

Sciogli 20 g di lievito di birra e 50 g di zucchero in 2 dl di acqua. Versa 500 g di farina Manitoba a fontana, crea un cratere al centro e disponici il lievito, 1 uovo, 20 g di strutto, 75 g di burro morbido e 8 g di sale. Impasta a lungo, forma una palla, incidila a croce e falla lievitare coperta per 2 ore. Spolverizza la spianatoia con 100 g di parmigiano reggiano grattugiato e lavora ancora la pasta, incorporando il formaggio. Dividi la pasta in tante palline grandi come noci e trasferiscile sulla placca foderata con carta forno bagnata e strizzata. Spennellale con 1 tuorlo sbattuto con poco latte e cuoci in forno a 180° per 15 minuti. Per 8 persone.

18

Treccia tricolore

Sciogli 25 g di lievito di birra e 10 g di zucchero in 2,50 dl di latte. Versa 550 g di farina Manitoba sulla spianatoia, forma un cratere al centro e unisci il composto di lievito e 1 uovo. Unisci 10 g di sale e impasta bene per 10 minuti; dividi l'impasto in 3 parti. A una parte aggiungi 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro lavorato con 1 cucchiaio di farina; a una seconda parte 50 g di spinaci cotti in padella tritati e fatti sgocciolare e 1 cucchiaio di farina. Impasta con cura la pasta agli spinaci e quella al pomodoro. Fai lievitare i 3 impasti coperti per 2 ore. Dai agli impasti la forma di 3 cilindri e intrecciali fra loro. Trasferisci la treccia ottenuta sulla placca foderata di carta da forno bagnata e strizzata e spennellala con 1 tuorlo diluito con poca acqua. Fai lievitare ancora per 1 ora e inforna a 200° per almeno 30 minuti. Per 6-8 persone.

DI **FRANCESCA TAGLIABUE**

classico ma per tutti

La necessità di evitare latte e derivati non ha fermato la passione per la cucina di Barbara, nata da bambina e sfociata nel suo blog nel 2015, cui oggi si dedica a tempo pieno

Barbara

GALEOTTO fu il Dolce Forno

Fu amore a prima vista: dalle tortine di farina e acqua preparate per gioco a un hobby che è subito diventato professione. Insegnante di nuoto, Barbara ama cucinare e fotografare i suoi piatti. Dovendo evitare latticini, si è subito interessata a ricette alternative e golose, per finalmente aprire nel 2015 il suo blog **Cucino per Passione** (https://blog.giallozafferano.it/cucinoperpassione). Qualche corso di fotografia dopo, ecco tante ricette, dalla cucina veneta al gluten free, fino a tanti piatti vegani e classici, tutti da provare!

Carbonara vegana

Preparazione **15 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

320 g di penne - 150 ml di panna di soia - 1 cucchiaino di curcuma in polvere - 50 g di seitan affumicato (o tofu affumicato) - 50 g di cipolla - olio extravergine di oliva - sale - pepe nero

Versa abbondante acqua in una pentola e portala a bollore: a questo punto salala e unisci la pasta. Falla cuocere per il tempo indicato sulla confezione. Intanto, spella la cipolla e tagliala a cubetti piccoli; scalda in una larga padella 3 cucchiai d'olio, unisci la cipolla tritata e falla rosolare a fiamma bassa per alcuni minuti. Nel frattempo, versa in un bicchiere la panna tiepida, aggiungi la curcuma e mescola bene in modo che si sciolga bene nella panna.
Taglia a cubetti il seitan (o il tofu) affumicato e trasferiscilo nella padella con la cipolla rosolata; cuocilo per qualche minuto in modo che i sapori si fondano. Quando la pasta sarà cotta, scolala al dente e tieni da parte mezzo bicchiere dell'acqua di cottura, servirà per mantecare la pasta.
Trasferisci la pasta poco sgocciolata nella padella con seitan e cipolla, mescola e aggiungi la panna di soia con la curcuma. Mescola ancora per mantecare bene le penne, aggiungendo qualche cucchiaio di acqua di cottura tenuta da parte se necessario. Completa con una spolverizzata di pepe e servi subito, ben caldo.

VERSATILE

È un alimento altamente proteico ricavato dal glutine di grano tenero o altri cereali e insaporito con soia ed erbe aromatiche: ingrediente versatile, totalmente privo di colesterolo e grassi, è molto utilizzato nella cucina vegetariana e vegana, in alternativa alla carne. Ottimo saltato in padella, è ideale per preparate ragù e spezzatini. Nei negozi di specialità alimentari e nei supermercati forniti di prodotti naturali e biologici.

FOTO SONIA FEDRIZZI

1 Aurora

2 Manuel

3 Giovanni

ragù
A SORPRESA

INGREDIENTI SMINUZZATI, MANTECATI E GUSTOSI: PIÙ CHE UNA RICETTA, IL SUGO PIÙ AMATO DAGLI ITALIANI È UN CONCETTO, CHE CONSENTE MILLE GOLOSE INTERPRETAZIONI. QUELLE DI AURORA, MANUEL E GIOVANNI NON MANCHERANNO DI STUPIRTI PER CREATIVITÀ E... GOLOSITÀ

FOTO DI **GIAN MARCO FOLCOLINI**

1 Arancini con fagioli e scamorza

"Dorati, croccanti, dal cuore filante e colmi di saporito ragù veg ai fagioli rossi. Chiamali arancini, arancine o crocchette di riso farcite: l'unica cosa certa è che andranno a ruba!"

la ricetta vegetariana di **Aurora**

Gira pagina e trovi le ricette complete

2 Fregola di pesci e crostacei

“Ma quanto è buona la fregola di mare?! Scusate l’entusiasmo, ma sono ormai dipendente da questi megachicchi dorati conditi con un ragù di pesce fresco che parla da solo”.

la ricetta veloce di **Manuel**

3 Cavatelli in rosso ai carciofi

“Ebbene sì, sono riuscito a ingannare proprio tutti quando in tavola ho portato questa pasta con un ragù che al posto della carne aveva i carciofi!”

la ricetta di tradizione di **Giovanni**

la ricetta di
Aurora

Arancini con fagioli e scamorza

Per 4 persone
300 g di riso vialone nano - 70 g di grana padano grattugiato - 1 bustina di zafferano - 100 g di farina - 200 g di pangrattato - 25 g di burro - olio per friggere - sale
Per il ragù: 300 g di fagioli rossi lessati - 100 g di passata di pomodoro - 30 g di scamorza affumicata - 70 g di verdure da soffritto (sedano, carota, cipolla) sminuzzate - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Fai sciogliere metà del burro in un tegame, aggiungi il riso, lascialo tostare per 30 secondi e poi portalo a cottura unendo acqua calda, poca alla volta. Prima di spegnere il fuoco, aggiungi lo zafferano e sala. A fiamma spenta, manteca il riso con il grana e il burro rimasto, versalo su un vassoio largo, appiattiscilo e lascialo raffreddare coperto per almeno 2 ore.
Intanto, prepara il ragù. Soffriggi le verdure sminuzzate con l'aglio spellato e tritato e un buon giro d'olio. Poi aggiungi i fagioli e la passata di pomodoro allungata con un goccio d'acqua. Sala, pepa e cuoci a fuoco basso per 20 minuti.
Stempera la farina con 200 ml di acqua. Taglia la scamorza a cubettini. Inumidisci le mani, preleva un mucchietto di riso, schiaccialo nel palmo formando una conca, unisci 1/2 cucchiaio di ragù e 2 cubetti di scamorza e richiudi l'arancino dandogli una forma a punta. Passalo nella pastella e quindi nel pangrattato. Prepara altri arancini fino a terminare gli ingredienti e friggili in olio abbondante bollente.

la ricetta di
Manuel

Fregola di pesci e crostacei

Per 6 persone
320 g di fregola - 220 g di rana pescatrice - 380 g di salmone - 1 kg di cozze - 320 g di scampi puliti - 300 g di gamberi puliti - la scorza di 1 limone non trattato - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 peperoncino fresco - 1 litro di brodo di pesce - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Tieni in caldo il brodo di pesce. Taglia a cubetti il salmone e la rana pescatrice. In una casseruola, rosola l'aglio spellato e il peperoncino a rondelle con un po' di olio. Aggiungi le cozze e lasciale aprire. Filtra l'acqua che avranno rilasciato e preleva i molluschi dai gusci.
Tuffa la fregola nel liquido delle cozze e cuocila come un risotto, cioè aggiungendo un mestolino di brodo ogni volta che si asciuga (in tutto ci vorranno 15 minuti circa).
Aggiungi la rana pescatrice alla fregola dopo 5 minuti di cottura e, dopo altri 3 minuti, unisci il salmone. Prosegui la cottura per 5 minuti, sempre aggiungendo brodo quando serve. Quindi unisci gamberi e scampi (cuoceranno in 2 minuti); pepa a piacere e sala se necessario. Un attimo prima di prima di spegnere il fuoco, aggiungi le cozze. A fiamma spenta, profuma con la scorza di limone e il prezzemolo lavato e tritato.

Quale di questi ragù preferisci?
Puoi votarlo su
www.giallozafferano.it

la ricetta di
Giovanni

Cavatelli in rosso ai carciofi

Per 4 persone
500 g di cavatelli freschi - 700 g di passata di pomodoro - 6 carciofi (circa 900 g) - 140 g di verdure da soffritto (sedano, carota, cipolla) sminuzzate - 1 limone - 300 ml di brodo vegetale - 60 ml di vino rosso - 2 spicchi d'aglio - 2 rametti di maggiorana - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Pulisci i carciofi privandoli di gambi, foglie esterne più dure e fieno interno. Affettali sottilmente e immergili via via in acqua acidulata con il succo del limone per non farli annerire.
Scalda un filo d'olio in una casseruola con la maggiorana e 1 spicchio d'aglio schiacciato, non spellato. Elimina gli aromi, aggiungi le vedure da soffritto e lasciale stufare a fuoco lento. Unisci 2 terzi dei carciofi ben sgocciolati, soffriggili qualche minuto e poi frullali grossolanamente, in modo che restino a pezzettini.
Versa il tutto in padella nuovamente, su fuoco medio. Sfuma con il vino e poi unisci la passata e il brodo. Abbassa la fiamma, sala, pepa e cuoci per mezz'ora con il coperchio. Intanto, sgocciola e asciuga i carciofi tenuti da parte. Friggili con un filo d'olio, salali e pepali. Lessa la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolala e condiscila con il ragù. Servila e completa ogni piatto con qualche carciofo fritto.

veloce CON GUSTO

ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

Tortelli con bietole e crema di parmigiano

Soltanto 15 minuti di lavoro per un piatto all'insegna della primavera ormai alle porte che renderà i tuoi ospiti sazi e felici

Comincia mettendo 250 ml di **panna fresca** in un pentolino, riscaldala a temperatura media e versa a pioggia 100 g di **parmigiano reggiano** grattugiato. Con l'aiuto di una frusta mescola delicatamente ogni 30 secondi per evitare che si formnino grumi. Nel frattempo versa 10 g d'**olio extravergine d'oliva** in una casseruola e lascia imbiondire 1 **spicchio d'aglio** scamiciato con 2 **peperoncini secchi**. Lava, asciuga e monda 230 g di **bietole**. Io la parte più bianca la taglio a falde sottili dal lato corto, mentre le foglie preferisco tagliarle per il lungo, così daranno movimento al piatto. Fai appassire le bietole nell'olio, porta a una temperatura medio alta e mescola regolarmente. Togli lo spicchio d'aglio, che ha fatto il suo bel lavoro, e intanto lessa 600 g di **tortelloni alla ricotta e spinaci**: ci vorranno 3 minuti di cottura, dopo di che potrai scolarli e trasferirli in casseruola con le bietole. Una bella saltata e puoi già pensare all'impiattamento. Dai un'ultima mescolata alla crema, assaggiala e resisti dal finirla tutta a suon di cucchiaiate. Versane una parte sul fondo del piatto, farà da lenzuolo bianco ai tuoi tortelloni che potranno essere adagiati sopra. Rifinisci con altra crema e una macinata di **pepe nero.** Goditi lo spettacolo al massimo per 3 secondi e servi caldo.

FOTO DI SARA D'ALBERTO

e in più...

"Dato che la crema al parmigiano è molto versatile in cucina, preparane in doppia o tripla quantità e mettila in freezer. Potrai farcirci delle barchette con qualche chicco d'uva e glassa balsamica, oppure semplicemente condire una qualsiasi pasta, magari aggiungendo qualche gheriglio di noce e un po' di pepe".

Anche fatti a mano
Per essere veloci, in questa ricetta abbiamo utilizzato i tortelloni già pronti. Però, se hai tempo a disposizione, puoi prepararli tu facendo la pasta all'uovo e farcendoli con un ripieno di tuo gradimento. Cappelletti, agnolini, ravioli... scegli il formato che preferisci!

SUPER BUONI con il formaggio

Pasta cremosa, molle o semidura; cruda o semicotta; latte vaccino o di capra. I latticini italiani sono l'orgoglio della nostra cucina, da utilizzare in modi sempre nuovi

A CURA DI **F. TAGLIABUE** RICETTE DI **C. COMPAGNI** FOTO DI **S. FEDRIZZI**

Taleggio

Dop dal 1996, è un formaggio vaccino a crosta edibile che prende il nome dall'omonima valle nell'Alto Bergamasco. Dolce e aromatico, ama le verdure, è ideale nei risotti e nei primi piatti in genere. Provalo fuso sulla polenta.

Gnocchi al taleggio e cavolo in briciole

Per 4 persone

600 g di gnocchi - 4 dl di latte - 20 g di amido di mais - 1 foglia di alloro - 130 g di taleggio - 150 g di cavolo broccolo romanesco - 1 limone non trattato - 20 g di burro - sale - pepe nero

Preparazione 15 min.

Cottura 10 min.

Sciogli il burro in una casseruola, unisci 3 dl di latte e la foglia di alloro e porta il tutto al limite del bollore. Aggiungi l'amido di mais diluito con il latte rimasto e cuoci la salsa per 3-4 minuti su fiamma bassa, mescolando spesso. Elimina l'alloro.
Unisci il taleggio privato della crosta e tagliato a fiocchetti nella casseruola, mescola finché si sarà sciolto e regola di sale e pepe. Lava il cavolo, dividilo in cimette e grattugiale utlizzando una grattugia a fori grossi.
Cuoci gli gnocchi in acqua salata bollente e scolali quando verranno a galla. Condiscili con la crema di Taleggio, mescolando bene. Completa con il cavolo e una macinata di pepe, servi subito.

Preparazione 15 min.

Cottura 10 min.

Scaloppine di pollo con Asiago e olive

Per 4 persone

500 g di petto di pollo a fettine - 120 g di Asiago a fette - 50 g di olive taggiasche snocciolate in salamoia - 1/2 bicchiere di vino bianco - 1 spicchio d'aglio - 1 ciuffo di prezzemolo - olio extravergine di oliva - sale

Dividi ogni fetta di petto di pollo a metà e insaporisci le scaloppine ottenute con un pizzico di sale. Scalda 4 cucchiai di olio in un'ampia padella, unisci l'aglio in camicia e la carne e cuoci su fiamma moderata per 6-7 minuti, girandolo le scaloppe più volte.
Sfumale con il vino bianco e lascialo evaporare. Unisci le olive sgocciolate, risciacquate dalla salamoia e asciugate. Disponi poi una fettina sottile di Asiago su ogni fettina di pollo.
Prosegui la cottura con la padella coperta per 2-3 minuti, elimina l'aglio e completa con un po' di prezzemolo tritato.

Asiago

Questo formaggio Dop prende il nome dall'omonimo altopiano vicentino. Lo trovi in due versioni: il tipo fresco ("pressato") dal gusto dolce e il tipo stagionato ("d'allevo"), di sapore deciso.

Robiola

Bianca e cremosa, tipica dell'Italia del Nord, può essere prodotta con latte caprino, vaccino, o con una miscela dei due (la più famosa è quella Dop di Roccaverano, prodotta con almeno il 50% di latte di capra). È il formaggio fresco ideale per dare cremosità alla mousse. Per amalgamarla bene, passala prima attraverso un colino a maglie fitte pressando con un cucchiaio.

Preparazione 20 min.

Cottura nessuna

Mousse di robiola con clementine

Per 4 persone

200 g di robiola di capra - 2 dl di panna fresca - 30 g di zucchero a velo - 40 g di composta di clementine - 2 pere Kaiser - 20 g di burro - 20 g di miele di acacia - 2 clementine

Amalgama la robiola con la composta di clementine e lo zucchero a velo fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Monta la panna, incorporala al composto preparato e suddividi la mousse in 4 coppe o bicchieri. Trasferisci in frigo.
Sbuccia le pere, elimina il torsolo, taglia la polpa a tocchetti e cuocili coperti in una padella con il burro, il miele e 1/2 decilitro di acqua fino a quando saranno morbidi. Lasciali intiepidire.
Sbuccia le clementine al vivo, taglia la polpa a spicchietti e disponila sulle mousse insieme alle pere. Servi subito.

Preparazione 20 min.

Cottura 20 min.

"Questa ricetta prende spunto dalla tipica porchetta delle nostre zone centrali: maialino farcito di rosmarino, finocchietto e aglio e poi arrostito".

8 secondi con sogliola & Co.

Ricette subito pronte per tutti i giorni, preparate con gusto e fantasia

A CURA DI **P. MANCUSO** RICETTE DI **M. CESARI SARTONI** (6) FOTO DI **S. FEDRIZZI** (6)

Rombo porchettato

Per 4 persone

2 rombi già puliti - 100 g di lardo - 2 rametti di rosmarino - 2 spicchi d'aglio - 1 cucchiaino di semi di finocchio - 4 patate - 2 finocchi - vino bianco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sbuccia le patate, affettale fini e scottale in acqua bollente salata. Pulisci i finocchi e tagliali a spicchietti. Condisci patate e finocchi con olio, sale e pepe. Trita il lardo con l'aglio spellato, gli aghi del rosmarino, sale, pepe e i semi di finocchio.

Porta a ebollizione abbondante acqua mescolata a vino bianco in un tegame che contenga 1 rombo. Sala e immergici il primo rombo; scottalo in modo che la pelle venga via facilmente e la polpa rimanga quasi cruda. Sgocciolalo e procedi allo stesso modo con l'altro rombo, conservando il liquido di cottura. Elimina la pelle di entrambi i pesci e disponili su una placca foderata di carta da forno.

Spalma i pesci su entrambi i lati con il pesto di lardo e coprili con le fettine di patate e di finocchi, accavallandoli leggermente. Irrora con 1 mestolino del loro liquido di cottura e inforna a 200° per 20 minuti, finché saranno cotti.

Platessa al cartoccio

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 20 minuti

4 filetti di platessa da 200 g scongelati - farina - 50 g di burro - 1 spicchio d'aglio - 2 limoni non trattati - 1 rametto di timo - 1 ciuffo di prezzemolo - sale

Lava i filetti di pesce e asciugali tamponando con carta da cucina. Infarinali e scuotili leggermente per eliminare l'eccesso. Fai fondere il burro in una padella antiaderente, unisci lo spicchio d'aglio schiacciato e fai dorare i filetti su entrambi i lati. Salali e spruzzali con il succo di 1 limone.

Preleva i filetti di pesce delicatamente con una paletta e disponili al centro di un foglio di carta da forno bagnato e strizzato. Aggiungi il limone rimasto lavato, asciugato e tagliato a spicchietti e cospargi con le foglioline di prezzemolo e di timo tritate.

Sigilla bene il cartoccio e trasferiscilo nel forno già caldo a 200° per 10 minuti. Al termine, disponilo su un piatto da portata, aprilo direttamente in tavola e distribuisci il pesce nei piatti.

Involtini di passera a beccafico

Per 4 persone
4 filetti di passera (o platessa) - pangrattato - 40 g di grana padano grattugiato - 40 g di pinoli - 40 g di uvetta - la scorza grattugiata di 1 limone non trattato - 2 spicchi d'aglio - prezzemolo - qualche foglia di alloro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Metti l'uvetta a bagno in acqua tiepida per ammorbidirla. Tosta leggermente prima 2 manciate di pangrattato e poi i pinoli. Mescola al pangrattato i pinoli, l'uvetta sgocciolata e strizzata, il prezzemolo e l'aglio tritati, la scorza di limone, il grana grattugiato e un filo d'olio. Amalgama il tutto con una forchetta.
Stendi i filetti di pesce sul piano di lavoro, cospargili con un pizzico di sale, pepe e ricoprili con i 3/4 del ripieno preparato. Arrotolali e fissali con stecchini di legno.
Disponi gli involtini ottenuti in una teglia foderata di carta da forno leggermente unta d'olio, sistemando fra un involtino e l'altro le foglie d'alloro. Irrora il tutto con un filo d'olio e cospargi con il ripieno rimasto. Cuoci nel forno già caldo a 180° per circa 15 minuti, usando il grill negli ultimi 5 minuti.

"Il saporito ripieno a beccafico a base di uvetta, pinoli e aromi, tipico della cucina siciliana per farcire le sarde, è perfetto anche per la passera".

Preparazione 15 min.

Cottura 15 min.

Preparazione 10 min.

Cottura 15 min.

"Puoi utilizzare la profumata salsina a base di zafferano e arancia di questa ricetta anche per insaporire carni bianche, come il pollo a bocconcini".

Sogliole all'arancia con granella di pistacchi

Per 4 persone
4 sogliole già pulite e spellate - 1 bustina di zafferano - 1 bicchiere di vino bianco - 2 scalogni - 4 arance non trattate - erba cipollina - farina - zucchero - granella di pistacchi - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava 2 arance e asciugale. Grattugia la scorza della prima poi, con l'aiuto di un pelapatate, preleva la scorza dell'altra, tagliala a listarelle e scottale per 3 volte in acqua bollente, partendo da acqua fredda. Spremi le 4 arance per ricavarne il succo.
Lava le sogliole, asciugale, infarinale e rosolale su entrambi i lati in una padella antiaderente con un filo d'olio; salale, pepale e toglile dal tegame. Rosolaci gli scalogni spellati e tritati, bagna con il vino, fallo evaporare e aggiungi la scorza d'arancia grattugiata e il succo mescolato con lo zafferano, 1 cucchiaio scarso di zucchero, sale e pepe. Fai addensare la salsa per qualche minuto, mescolando con una frusta, poi frullala o passala al setaccio.
Metti di nuovo le sogliole nel fondo di cottura, falle insaporire per un istante, poi trasferiscile su un piatto da portata caldo. Aggiungi alla salsa di cottura le scorzette e monta con qualche pezzetto di burro freddo. Versa la salsa calda sulle sogliole, spolverizzale con erba cipollina tagliuzzata e con granella di pistacchi e servi, a piacere, su un letto di fettine di arancia.

consigli utili

come SPELLARE *LA SOGLIOLA*

Pratica un taglio sotto la testa e un altro alla base della coda. Solleva un lembo di pelle scura dalla parte della coda, afferralo con un canovaccio e tiralo verso la testa; togli anche la pelle bianca nello stesso modo.

MINUTI DI COTTURA

È il tempo sufficiente per friggere in padella i filetti di sogliola infarinati: 3 minuti su un lato e 2 sull'altro, girandoli una sola volta.

CON purè di piselli

Al posto del cavolo romanesco, puoi accompagnare queste sogliole con purè di piselli freschi o surgelati, a seconda della stagione. Porta a ebollizione 8 dl di brodo vegetale, immergici 400 g di piselli sgranati e cuocili per 5-8 minuti. Scolali, tienine da parte 4 cucchiai per guarnire e frulla quelli rimasti con 20 g di burro e una macinata di pepe, aggiungendo un po' del brodo di cottura per rendere il purè cremoso. Distribuiscilo a cucchiaiate nei piatti e guarnisci con i piselli tenuti da parte e foglioline di menta.

Sogliole con purè di cavolo verde

Per 4 persone
1 kg di filetti di sogliola - farina - 1 bicchiere di vino bianco - 2 manciate di capperi dissalati - 1 vasetto di olive verdi al peperone - 1 limone - latte - 1 cavolo broccolo romanesco - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Dividi il cavolo in cimette e lessale in acqua bollente salata finché saranno tenere. Frullale con 1 bicchiere scarso di latte caldo, una noce di burro, sale e pepe, fino a ottenere un purè fluido. Tienilo in caldo.
Sciacqua i filetti sotto l'acqua fredda corrente e tamponali con carta da cucina. Salali leggermente su entrambi lati e spolverizzali di farina, scuotendoli per eliminare l'eccesso. Falli dorare in una larga padella antiaderente con 80 g di burro e pochissimo olio. Girali delicatamente con una paletta e cuocili sull'altro lato. Sfuma con il vino caldo, poi aggiungi il succo del limone, le olive tagliate a metà e i capperi. Lascia insaporire, poi trasferisci i pesci in un piatto da portata caldo.
Monta il fondo di cottura con qualche pezzetto di burro freddo, facendo roteare la padella. Versa la salsa bollente sul pesce e servilo con il purè di cavolo preparato.

Preparazione 10 min.
Cottura 25 min.

"Se possiedi il microonde, puoi ottenere fettine di pancetta croccante in soli 6 minuti, cuocendole a 750 W tra due fogli di carta da cucina".

Platessa con pancetta e briciole al basilico

Per 4 persone
600 g di filetti di platessa scongelati - 2 limoni - farina - vino bianco - 1 manciata di mollica sbriciolata - 1 manciatina di foglie di basilico - 4 fettine di pancetta - 1 cucchiaio di grana padano grattugiato - 1 spicchio d'aglio - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Stendi le fette di pancetta fra 2 fogli di carta da forno posti sulla placca e copri con una pirofila. Informa a 180° per circa 15 minuti, finché la pancetta sarà croccante. Fai tostare nel forno anche la mollica, poi mescolala con le foglie di basilico tritate con l'aglio spellato e il grana.
Infarina i filetti e falli rosolare in una padella antiaderente con burro e un filo d'olio, girandoli a metà cottura. Salali, pepali e toglili dalla padella. Aggiungi nella stessa padella il succo dei limoni e un po' di vino, fallo evaporare e monta la salsina con qualche pezzetto di burro ben freddo.
Metti di nuovo i filetti nella padella, scaldali leggermente, cospargili con la mollica aromatica preparata e completa con la pancetta croccante spezzettata.

Preparazione 15 min.
Cottura 20 min.

"Puoi sostituire le sogliole, molto ricercate, con filetti di limanda o di platessa, meno costose e con caratteristiche simili alla sogliola".

Filetti di rombo agli agrumi

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 20 minuti

4 filetti di rombo - 1 arancia e 3 mandarini non trattati - 2 cucchiai di zucchero - 2 cucchiai di aceto di vino bianco - 1/2 bicchiere di vino bianco secco - 50 g di burro - sale - pepe

Lava tutti gli agrumi e asciugali. Preleva con l'aiuto di un pelapatate la sola parte gialla della scorza dell'arancia e riducila a filetti. Fai lo stesso con la scorza dei mandarini. Scotta tutte le scorzette ottenute per 3 minuti in acqua bollente, scolale e falle asciugare su carta da cucina. Pela al vivo tutti gli agrumi.
Versa lo zucchero in una padella antiaderente, spruzzalo con l'aceto e cuoci su fiamma vivace, mescolando, finché comincia a caramellare; levalo dal fuoco, unisci le scorzette, bagna con il vino e metti di nuovo sul fuoco per 5 minuti circa.
Fai fondere il burro in un'altra padella, unisci i filetti di rombo e falli rosolare 5 minuti per parte, girandoli delicatamente con una paletta in modo da non spezzarli. Salali, pepali, trasferiscili nella padella con le scorzette, aggiungi la polpa degli agrumi e fai insaporire il tutto per 5 minuti. Spegni e servi subito.

Polpette di limanda

Per 4 persone
400 g di filetti di limanda scongelati - 300 g di patate - 2 albumi - pangrattato - 1 ciuffo di prezzemolo - 3 spicchi d'aglio - 2 barattoli di pomodori pelati - 1 cucchiaino di zucchero - 1 ciuffo di basilico - olio di semi di arachide - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sbuccia le patate, tagliale a pezzetti e lessali, partendo da acqua fredda, finché saranno teneri. Sgocciolali, passali allo schiacciapatate, lasciali raffreddare e mescolali con la polpa di pesce tritata, gli albumi, 2 spicchi d'aglio spellati e tritati, sale, pepe, il prezzemolo tritato e pangrattato sufficiente a ottenere un composto sodo per polpette.
Spella e trita l'aglio rimasto e soffriggilo in una padella con poco olio. Aggiungi i pelati spezzettati, lo zucchero e un pizzico di sale. Fai addensare il sugo a fuoco vivo e profumalo con foglioline di basilico spezzettate.
Prepara tante polpettine della dimensione di una noce con il composto preparato, schiacciale e friggile, poche alla volta, in abbondante olio di semi bollente; sgocciolale su carta paglia e servile con la salsina di pomodoro preparata.

> "Se utilizzi pesce surgelato, puoi farlo scongelare velocemente sotto il getto dell'acqua fredda, ben chiuso in un sacchetto di plastica".

Preparazione 10 min.
Cottura 30 min.

pesci piatti NORDICI

La limanda e la platessa che troviamo sui banchi di pesce provengono dall'Atlantico nord-orientale e arrivano nel nostro paese prevalentemente intere e congelate o più spesso surgelate in filetti. Sono pesci piatti meno costosi della sogliola e hanno carni magre di sapore delicato, che vanno cotte brevemente. Tieni presente che il pesce surgelato mantiene inalterate le sue proprietà nutritive.

pelle robusta

I pesci piatti sono caratterizzati da pelle spessa e coriacea, soprattutto quella scura. Una caratteristica che li rende adatti alla cottura alla griglia perché protegge la polpa interna, bianca e delicata, dal rischio di seccarsi.

purè COLORATO

Alla base ci sono sempre le patate, ma basta aggiungere pochi altri ingredienti vivaci per ottenere contorni saporiti e divertenti, perfetti per i party di Carnevale

DI **MAURO COMINELLI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

con la barbabietola

Per l'aspetto rustico e il sapore intenso questo purè è perfetto per accompagnare arrosti di maiale, costine alla griglia o cacciagione. Provalo anche con formaggi stagionati d'alpeggio o con erborinati dal sapore deciso.

agli spinaci

È un purè perfetto per servire costolette d'agnello, arrosti di vitello, secondi di coniglio e anche formaggi poco stagionati. Provalo con pesci al forno e al vapore o con medaglioni di rana pescatrice cotti in padella.

con patate dolci

Il suo sapore dolce e speziato crea un piacevole e insolito contrasto con secondi piccanti, come il gulasch o il chili. Ma puoi servirlo anche con piatti più tranquilli, ma comunque saporiti, come il roastbeef o il petto d'anatra.

1

CUOCI LE PATATE

Porta a ebollizione abbondante acqua in una pentola, sala e immergi 1 kg di patate farinose della stessa dimensione (così la loro cottura sarà omogenea). Cuoci per circa 40 minuti; verifica la cottura, forando la polpa con uno stecchino di legno, che deve penetrare facilmente. Sgocciola le patate, sbucciale subito e passale allo schiacciapatate direttamente in una casseruola a bordi alti.

2

SCEGLI LA VARIANTE

Viola con la barbabietola

Trita il cipollotto e fallo appassire in una padella con poco burro. Unisci la barbabietola a pezzetti, cuoci per 4-5 minuti, insaporisci con 1/2 cucchiaino di paprika e frulla il tutto. Completa alla fine il purè con semi di papavero.

1 barbabietola già cotta in forno

paprika dolce

1 cipollotto rosso

semi di papavero

Arancione con patate dolci

Lessa 500 g di patate dolci, sbucciale, passale allo schiacciapatate e insaporiscile con un pizzico di cannella in polvere e le foglie di timo e rosmarino tritate. Unisci il tutto a metà dose del purè di patate preparato come spiegato sopra.

500 g di patate dolci rosse

1 rametto di timo

cannella

1 rametto di rosmarino

Verde agli spinaci

Trita 1 spicchio d'aglio e rosolalo con poco burro; unisci gli spinaci, chiudi e cuoci per 2 minuti. Scoperchia e prosegui la cottura per altri 3 minuti. Frulla il tutto con 10 foglie di basilico. Completa il purè finito con i pinoli.

500 g di spinaci

40 g di pinoli

10 foglie di basilico

1 spicchio d'aglio

COMPLETA LA PREPARAZIONE

Versa sulle patate schiacciate e gli ingredienti scelti 2,5 dl di latte caldo, poco alla volta, mescolando in continuazione con un cucchiaio di legno, per evitare di formare grumi. Cuoci il purè a fuoco bassissimo per 4-5 minuti mescolando sempre, finché risulterà soffice. Spegni e incorpora 50 g di burro a pezzetti, poco alla volta, un pizzico di sale e 50 g di grana padano grattugiato.

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ**

spaghetti n°5

Dove e quando sono nati gli spaghetti italiani? Pare in Sicilia nel XII secolo, ma è a **Napoli** che hanno iniziato a essere prodotti industrialmente. Non a caso, è stato il poeta partenopeo **Antonio Viviani**, nel 1842, a inventarne il nome, per similitudine con lo spago. La lunghezza era di 50 cm, per arrivare ai **25 cm** attuali, mentre i diametri erano e restano numerosi. I mitici n°5, in particolare, ovvero quelli di **misura media** (il numero non è uno standard preciso e varia, seppur di poco, da produttore a produttore), sono stati forse i primi a diffondersi e a rimanere il vero simbolo della pasta made in Italy, quelli che mettono d'accordo tutti in un mondo di possibilità. Sono realizzati con **semola di grano duro impastata con acqua**, quindi modellati con le trafile, poi essiccati in apposite caldaie ventilate e infine confezionati.

IL "MACCARONE" DI ALBERTO SORDI
Prima di guadagnare il nome di spaghetti, erano chiamati maccheroni o maccaroni: definizioni ancora in uso in certe zone d'Italia. Lo dimostra la celebre frase "Maccarone, m'hai provocato e io ti distruggo", pronunciata da Alberto Sordi nel film *Un americano a Roma*, davanti a un piatto di spaghetti n°5.

Bronzo e teflon

Sono i due materiali utilizzati per realizzare le trafile. Quelle di bronzo danno spaghetti più ruvidi e quindi adatti a catturare sughi corposi. Quelli di teflon rendono la superficie più liscia, indicata per condimenti all'olio.

L'ACQUA di cottura

Fatta eccezione per i sughi a base di pomodoro, con tutti tutti gli altri (olio o burro con aglio, verdure, pesce o carne) l'acqua di cottura della pasta è un bene prezioso per mantecarla e ottenere quindi un piatto più cremoso. Raccogline un mestolo a fine cottura (quando è ricca di amido), scola gli spaghetti al dente e versali nella padella del sugo. Saltali per 1 minuto aggiungendo l'acqua tenuta da parte, magari in due riprese per dosarla senza eccedere. Se invece hai un sugo crudo, come il pesto, stemperalo direttamente con l'acqua in una ciotola fino a renderlo fluido, poi aggiungi la pasta e mescola.

PRENDI NOTA

FAMOSI nel mondo

Gli spaghetti n°5 di Barilla sono forse i primi ambasciatori nel mondo della tradizione italiana in fatto di pasta. Nel tempo sono stati migliorati grazie a nuove combinazioni di grani duri e trafile ridisegnate per garantire maggiore gusto e presa sul sugo (Barilla, 500 g, € 0,77).

Con polpettine di pesce

Preparazione **30 minuti + riposo**
Cottura **1 ora**
Dosi per **4 persone**

320 g di spaghetti n°5 - 350 g di polpo pulito - 200 g di gamberetti sgusciati e puliti - 250 g di salsa di pomodoro - 20 g di olive taggiasche denocciolate - 1 uovo - 2 patate medie farinose - 1 mazzetto di basilico - 1 cipolla - 1 spicchio d'aglio - farina - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Tuffa il polpo in acqua bollente e cuocilo per 20 minuti, poi unisci i gamberetti e, dopo 1 minuto, spegni il fuoco; lascia intiepidire tutto nell'acqua di cottura. Intanto, lessa le patate, a partire da acqua fredda per circa 30 minuti. Scola polpo e gamberetti, asciugali, taglia il polpo a pezzetti e frullali nel mixer.

Sgocciola le patate, sbucciale e schiacciale in una ciotola. Incorpora il mix di pesce, l'aglio spellato e tritato, l'uovo, e un po' di basilico spezzettato; sala e pepa. Con le mani inumidite, forma tante polpettine della grandezza di una noce, schiacciale leggermente e mettile in frigo per 30 minuti. Spella la cipolla e tagliala a fettine.

Fai appassire la cipolla con un filo d'olio, aggiungi la salsa di pomodoro e qualche foglia di basilico, sala, pepa e cuoci per 15 minuti. Infarina le polpettine, friggile per 5 minuti in olio caldo, scolale e aggiungile al sugo insieme alle olive; prosegui la cottura per 2 minuti. Lessa gli spaghetti, sgocciolali al dente, uniscili al sugo, mescola e servi.

Frittata ripiena

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 25 minuti

300 g di spaghetti n°5 - 300 g di polpa di pomodoro - 4 uova - 200 g di mozzarella - 100 g di salsiccia napoletana piccante - 20 g di parmigiano reggiano e 20 g di pecorino romano grattugiati - 3 rametti di basilico - 2 rametti di prezzemolo - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Fai dorare l'aglio spellato in un tegame con un filo d'olio, unisci la polpa di pomodoro, sala, pepa e cuoci per 10 minuti; poi aggiungi il basilico e spegni il fuoco. Affetta la mozzarella e lasciala sgocciolare. Spella la salsiccia e tagliala a fettine. Tuffa gli spaghetti in acqua bollente salata.
Sbatti le uova con il prezzemolo tritato, metà parmigiano e pecorino, pepe e poco sale. Scola gli spaghetti al dente e condiscili con il composto di uova.
Scalda un filo d'olio in una padella antiaderente, unisci metà degli spaghetti e copri con il sugo di pomodoro, la salsiccia, la mozzarella e i formaggi grattugiati rimasti. Aggiungi gli spaghetti restanti e cuoci coperto per 6 minuti. Gira la frittata aiutandoti con il coperchio e cuocila per altri 6 minuti.

GialloZafferano

CLASSICO ma non troppo

Giovanni

NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

Cannoli di carne al formaggio filante

Un morbido involucro di carne macinata, un saporito ripieno fatto con il prosciutto cotto e, per finire, l'immancabile tocco del formaggio morbido e filante. Ogni volta che preparo questi cannoli di carne vogliono venire tutti a cena da me, chissà perché?

In una ciotola lavora brevemente 650 g di **polpa di manzo** macinata, le foglie di 5 rametti di **timo**, un pizzico di **sale**, una macinata di **pepe nero** e un goccio d'**olio extravergine d'oliva**. Quando gli ingredienti sono ben amalgamati, suddividi l'impasto in 8 parti, trasferiscile sul piano di lavoro coperto con carta da forno e lavorale a mano in modo da ottenere 8 quadrati molto compatti di 10 cm di lato e spessi circa 1/2 cm. Suddividi sulle basi di carne 100 g di **prosciutto cotto** a fette e 160 g di **edamer** a pezzi posizionando la farcitura nel mezzo. Arrotola le preparazioni come piccoli polpettoni, lasciando aperte le due estremità laterali. Passa i cannoli in 2 **uova** sbattute, poi nel **pangrattato** e infine scottali velocemente in padella con l'olio. Mi raccomando sigillali per pochi istanti su tutti i lati. Trasferiscili in una teglia e cuoci in forno a 170° per circa 10 minuti. Infine servi con un po' di songino o verdure di stagione.

FOTO DI SARA D'ALBERTO

e in più...

"Ripieni alternativi? Provola affumicata, salsicce sbriciolate e friarielli; speck e brie; zucchine grigliate e caciocavallo; 'nduja e cacio silano. Insomma, lasciati ispirare dai gusti!"

Crosticina sfiziosa
Se vuoi ottenere un effetto più croccante, anziché il pangrattato, per la panatura utilizza grissini sbriciolati. Sarà extra crunchy!

FESTEGGIAMO il papà

Sorprenderlo il 19 marzo con un pranzo tutto dedicato che lo coccoli e lo ingolosisca, per dirgli quanto gli vogliamo bene con tre piatti ricchi, sfiziosi e ghiotti. Come piacciono a lui

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** RICETTE DI **DANIELA MALAVASI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Pici all'aglio dolce con carciofi

Il formato perfetto
Nella cucina toscana, in particolare nella Val di Chiana in provincia di Siena, una varietà locale di aglio dal sapore particolarmente delicato sposa per tradizione i pici in un classico primo piatto, i pici all'aglione. Questo particolare formato di pasta deve il nome al termine "appiciare", la lavorazione necessaria per realizzarli: l'impasto di farina e acqua - diffuso in tutto il centro Italia - viene lavorato a mano fino a creare uno spaghetto lungo.

Costine arrosto con senape e limone

Un taglio apprezzato in tutto il mondo
Estremamente versatili, le costine sono essenziali in piatti regionali italiani come la cassoeula lombarda e il ragù e la minestra maritata napoletani; in Toscana il set intero cotto sulla brace prende il nome di rosticciana. All'Estero, sono ingrediente fondamentale della feijoada brasiliana e del cassoulet, il tipico stufato di maiale del sud della Francia. Negli Usa, le costine non separate, fortemente speziate e aromatizzate, sono dette "spare ribs" e cotte sul barbecue.

Semifreddo al caffè con biscotti

Biscotti al cioccolato
C'è chi li considera "cose da bambini" ma poi non dice mai di no, chi ne professa l'amore senza vergogna, chi semplicemente non può farne a meno. Ogni famiglia ha la sua ricetta: ci sono i puristi che li cercano fondenti al 100%; gli anglofili che preferiscono brownies o chocolate cookie, quelli con i pezzetti di cioccolato dentro (gocce o granella, come in questa ricetta), chi li vuole con il cuore fondente. Piacciono a tutti, papà incluso, che non si farà sfuggire l'occasione della sua festa.

organizza IL TUO tempo

4 ore prima

Le operazioni da fare prima
Prepara i semifreddi come indicato e trasferiscili in freezer a rassodare. Fai la marinata per le costine e passale in frigo a insaporire. Scalda il forno, prepara e cuoci i biscottini secondo la ricetta.

2 ore prima

Portati avanti
Tolti i biscotti dal forno, cuoci le costine come indicato dalla ricetta. Intanto, fai la crema all'aglio per i pici. Prepara e cuoci i carciofi per il condimento della pasta; conservali al caldo come pure le costine.

40 min. prima

Le ultime mosse
Prepara la crema al mascarpone, mettila nella sac-à-poche e lasciala in freezer per 20 minuti. Cuoci i pici, condiscili e servili subito, seguiti dalla carne. Servite le costine, togli dal freezer crema e tazzine e completa il dessert.

Gira pagina e trovi le ricette complete

Pici all'aglio dolce con carciofi

Preparazione 20 min.

Cottura 30 min.

Per 4 persone

320 g di pici secchi - 4 spicchi di aglio - 2 rametti di menta - 50 g di mandorle spellate - 6 cuori di carciofi puliti - 30 g di grana padano grattugiato - 1,5 dl di panna fresca - 1/2 limone - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Spella gli spicchi di aglio, sbollentali e cuocili al vapore per 5 minuti. Riuniscili poi in un tegamino con la panna e cuocili a fuoco molto dolce per 10 minuti. Spremi il limone e ricava il succo; filtralo. Affetta o taglia a spicchietti sottili i carciofi immergendoli man mano in acqua fredda acidulata con il succo del limone. Tosta leggermente le mandorle, falle raffreddare e tritale grossolanamente con le foglie di menta.
2 Cuoci i pici in abbondante acqua bollente salata per circa 20 minuti, secondo le indicazioni della confezione. Sgocciola i carciofi, tamponali e falli rosolare a fuoco medio alto in una padella con 20 g di burro e un filo di olio, mescolando fino a quando saranno ben arrostiti, senza però farli seccare. Condiscili con poco sale e conservali al caldo.
3 Frulla l'aglio con la panna, il grana padano e un pizzico di sale, poi aggiungi alla crema una generosa dose di pepe macinato grossolanamente. Scola la pasta al dente, condiscila subito con un pezzetto di burro, i carciofi e con la crema all'aglio calda. Condiscila con il trito alla menta e servi.

Sferzata di gusto

E purissime origini mediterranee...

...per questa salsa da provare in tanti modi diversi: c'è chi la arricchisce con un tuorlo, chi all'aglio frullato aggiunge la panna sì, ma montata; chi usa pecorino al posto del grana, chi la completa con 1-2 cucchiai di bottarga.

UNA SALSA CREMOSA e deliziosa

Morbida e profumata, è un tipico sugo per la pasta della cucina del Sud, in una versione ancora più ricca. Se lo vuoi più delicato, elimina i germogli dagli spicchi, mettili in ammollo nel latte e falli riposare in frigorifero per una notte, prima di cucinarli.

1

2

3

MARINATA perfetta

Fare insaporire le carni prima di arrostirle dà risultati migliori. Se vuoi, puoi spennell.are le costine come descritto e poi metterle in un sacchetto per alimenti, chiuso ermeticamente. Ogni tanto massaggia la carne attraverso il sacchetto per distribuire i succhi.

Costine arrosto con senape e limone

Per 4 persone

Preparazione 15 min.

Cottura 60 min.

2 tagli da 8 costine di maiale non separate ciascuno, già private della membrana (pleura) e sgrassate - 2 spicchi di aglio - 1 limone non trattato - 1 ciuffo di timo - 2 cucchiai di senape di Digione - 1 bicchiere scarso di vino bianco - 1 cucchiaio di miele di acacia - olio extravergine di oliva - sale - pepe bianco

1 Lava bene e asciuga il limone. Ricava tante striscioline sottili dalla scorza utilizzando un rigalimoni e raccoglile; poi spremi il frutto, filtrando il succo. Riunisci in un barattolo a chiusura ermetica 4 cucchiai di olio con la senape, la scorzetta a striscioline, il succo del limone e il miele, chiudi bene ed emulsiona il tutto.

2 Lava e asciuga le costine, tamponandole; spennellale con l'emulsione preparata e sistemale in una pirofila; aggiungi gli spicchi d'aglio spellati e schiacciati, sigilla con la pellicola e lascia insaporire la carne in frigorifero per almeno 3 ore.

3 Trasferisci le costine marinate in una teglia da forno e bagnale con il vino e 1/2 bicchiere di acqua; cuocile in forno a 200° per un'ora circa aggiungendo man mano poca acqua, in modo che la carne rimanga morbida pur essendo ben arrostita. Condisci con sale, pepe e timo al termine della cottura, separale con un coltello a lama robusta, incidendo tra gli ossi. Servi subito.

Taglio saporito

Da scegliere con cura

Le costine, chiamate puntine al Nord, ossi o spuntature al Centro-Sud e tracchiolelle a Napoli, sono la parte finale delle costole del maiale: quelle anteriori sono più corte e polpose delle posteriori. Per una cottura uniforme, acquistale di dimensioni simili.

Semifreddo al caffè con biscotti

Preparazione 1 ora

Cottura 10 min.

Per 4 persone

4 tazzine di un buon caffè, ristretto - 4 tuorli - 60 g di zucchero semolato - 3,25 dl di panna fresca - 100 g di mascarpone - 20 g di zucchero a velo - 1 cucchiaino di whisky - 1 cucchiaino di caffè liofilizzato
Per i biscottini: 190 g di farina - 35 g di cacao amaro in polvere - 115 g di zucchero semolato - 75 g di zucchero di canna - 150 g di granella di cioccolato fondente - 1 uovo - 1/2 cucchiaino di bicarbonato - 100 g di burro - sale

1 Fai raffreddare il caffè. Monta i tuorli e lo zucchero con le fruste fino a ottenere un composto chiaro e spumoso e, sempre sbattendo, incorpora il caffè. Separatamente monta 3 dl di panna ben fredda e aggiungila con una spatola al composto, poco per volta e delicatamente, dall'alto verso il basso. Dividi il semifreddo in 4 tazzine da caffè resistenti al freddo, copri e metti in freezer per 3 ore.
2 Per i biscottini, mescola la farina con il cacao, il bicarbonato e un pizzico scarso di sale. Versa gli zuccheri in una ciotola capiente, mescolali all'uovo con le fruste elettriche e aggiungi il burro freddo a pezzetti, lavorando rapidamente fino a ottenere un impasto sbriciolato. Incorpora la miscela alla farina setacciata e a 100 g di granella di cioccolato fin quando saranno amalgamati.
3 Distribuisci l'impasto a cucchiaini distanziati su una placca con carta da forno, inforna a 150° per 5 minuti, cospargi la superficie con la granella rimasta e prosegui per 5 minuti. Sforna la placca, stacca i biscotti delicatamente con una spatola e falli raffreddare sulla gratella. Mezz'ora prima di servire il semifreddo, monta il mascarpone con la panna rimasta, ben freddi, unendo lo zucchero a velo e poi il liquore. Trasferisci il composto in una sac-à-poche e mettila in freezer per 20 minuti. Togli dal freezer tazzine e sac-à-poche, distribuisci sui semifreddi un ciuffo di crema al mascarpone e un velo di caffè liofilizzato e servi con i biscottini.

Dessert sempre chic

E non solo dopo cena

Il semifreddo al caffè, tra i grandi classici più amati, delizia a fine pasto con la sua cremosità abbinata alla forza e al profumo della bevanda. Se vuoi, puoi servirlo anche in altre occasioni, magari alle amiche a metà pomeriggio, preparandolo in raffinate tazze da tè in porcellana e completandolo con la crema e qualche chicco ricoperto di cioccolato, da sgranocchiare.

DI **SILVIA BOMBELLI**

Cannonau di Sardegna doc

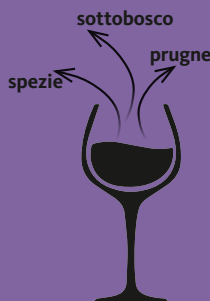
Vino sardo per antonomasia, il Cannonau è tutelato dal 1972 dalla Doc, che ne disciplina la produzione distinguendo anche le sottocategorie Jerzu, Oliena e Capo Ferrato, secondo le zone di produzione, e le versioni **Rosso, Rosato, Riserva, Liquoroso,** secondo la lavorazione. È prodotto con l'85% minimo di uve Cannonau e altre uve a bacca rossa autoctone. Si credeva che il vitigno fosse stato portato sull'isola dai dominatori Spagnoli; recenti ritrovamenti fossili, invece, dimostrano che il vitigno Cannonau era presente nel nuorese già 3mila anni fa. Si sposa con molti piatti della tradizione: dal maialetto allo spiedo al cinghiale in umido, passando per spezzatini, arrosti (anche di tonno e polpo), **brasati e sughi saporiti**. Nelle versioni non invecchiate si abbina anche a carni bianche e dolci. L'agnello con i carciofi e Cannonau, poi, è un classico per il pranzo di Pasqua.

ZONA DI PRODUZIONE

Diffuso in tutta l'isola e specialmente nel nuorese, il vitigno Cannonau dà uve intense e grappoli carichi, grazie alle colline fresche e riparate dell'entroterra, tra i 300 e gli 800 metri. Robusto (13,5°-15°), rosso rubino, tende al granato con l'invecchiamento.

PRENDI NOTA

GLI AROMI

Ha un inconfondibile aroma speziato con note di sottobosco e frutta matura. Il bouquet caldo e morbido con lievi sentori di mandorla amara e ginestra si gode al meglio servendo il vino tra 16 e 18° in calici ampi per favorirne l'ossigenazione.

RISO alla campidanese

Sbollenta 500 g di **pomodori** per 1 minuto, sgocciolali, spellali, elimina i semi e tagliali a pezzetti. Riduci 400 g di **reale di manzo** a cubotti di 2 cm, infarinali e rosolali con **olio**. Sgocciolali, fai appassire nella padella 1 **cipolla** e 1 spicchio d'**aglio** tritati, riunisci la carne, i pomodori, 2 foglie di **alloro** e un pizzico di **zucchero**. Cuoci coperto per 3 ore, unendo poco **brodo** caldo. Sala, pepa ed elimina l'alloro. Mescola 280 g di **riso** parboiled cotto al dente con metà del fondo di cottura, 80 g di **pecorino** grattugiato e 2 **uova** sbattute. Distribuiscilo a ciambella in una pirofila unta d'olio e versa al centro lo spezzatino con il fondo di cottura rimasto. Spolverizza con **pangrattato** e informa a 180° per 15 minuti coperto con allumino e per 5 scoperto. Insaporisci con **prezzemolo** tritato e servi.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

8 carni per otto REGIONI

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

A CURA DI **A. GNOCCHI** E **S. TATOZZI**
RICETTE DI **D. MALAVASI** (6), FOTO DI **S. FEDRIZZI** (6)

CAMPANIA

Polpettone alla napoletana

Per 4 persone
1 fetta da 500 g di fesa di manzo battuta - 120 g di mollica fresca di pane - 130 g di prosciutto crudo - 50 g di lardo - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 spicchio d'aglio - 1 cipolla - 1 carota - 1 gambo di sedano - 2 tuorli - 1 cucchiaio di uvetta - 1 cucchiaio di pinoli - 1 chiodo di garofano - 1 cucchiaio colmo di concentrato di pomodoro - sale - pepe

Bagna la mollica con un poca acqua fredda. Fai ammorbidire l'uvetta in una ciotolina con acqua tiepida per 15 minuti. Trita 80 g di prosciutto e trasferiscilo in una ciotola; trita l'aglio spellato con il prezzemolo e poi unisci il mix al prosciutto. Quindi incorpora la mollica strizzata e i tuorli.
Stendi la fetta di manzo, condiscila con sale e pepe e spalmala con il composto preparato; cospargila con i pinoli e l'uvetta strizzata e asciugata, poi arrotolala, forma il polpettone e legalo con lo spago da cucina.
Spella la cipolla, monda la carota e il sedano e tritali. Trita il lardo con il prosciutto rimasto e mettilo in una casseruola ovale a fondo spesso; aggiungi il polpettone e fallo rosolare fino a quando sarà ben dorato su ogni lato; poi aggiungi il chiodo di garofano, il trito di ortaggi e falli appassire per qualche minuto.
Versa nella casseruola il concentrato di pomodoro diluito in un mestolo di acqua calda, copri e cuoci il polpettone per circa 2 ore a fuoco basso, aggiungendo, se serve, ancora un po' di acqua calda. Al termine togli il polpettone dalla casseruola, slegalo, fallo riposare per qualche minuto e servilo a fette con il fondo di cottura passato al setaccio.

"Se avanza un po' di salsa del polpettone, puoi usarla per condire una pastasciutta".

VENETO

Pastissada di cavallo

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti + riposo
Cottura 4 ore e 10 minuti

800 g di scamone di cavallo - 1 litro di vino rosso - 100 ml di brodo - 800 g di cipolle - 4 carote - 3 costole di sedano - farina - 2 foglie di alloro - 80 g di lardo - olio extravergine d'oliva - 3 chiodi di garofano - sale - pepe

Fai marinare lo scamone nel vino per una notte. Pulisci tutte le verdure, tagliale a tocchetti e soffriggile in una casseruola con 3 cucchiai di olio. Sgocciola la carne, pratica con un coltello piccole incisioni e inserisci il lardo a pezzetti e i chiodi di garofano.
Infarina la carne, trasferiscila nella casseruola con il soffritto e falla rosolare in modo uniforme. Bagnala con il vino della marinata, unisci l'alloro, copri e prosegui la cottura per 4 ore, girandola ogni tanto e aggiungendo un po' di brodo caldo. A metà cottura regola di sale e pepe.
Sgocciola l'arrosto, frulla il fondo di cottura, rimetti nella casseruola la carne tagliata a fette, falla insaporire per qualche minuto nel sughetto e servi.

PIEMONTE

Fricandeau con patate e cipolline

Per 4 persone
450 g di polpa di manzo non troppo magra - 200 g di polpa di maiale non sgrassata - 30 g di lardo - 3 patate - 150 g di cipolline d'Ivrea - 60 g di cipolla, carota e sedano tritati - 1 mazzetto di alloro, salvia e rosmarino - 50 ml di vino bianco - 50 ml di vino rosso corposo - 300 ml di brodo di carne - 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro - farina - 30 g di burro - sale - pepe

Taglia a cubetti la polpa di manzo e di maiale. Trita il lardo privato della cotenna con qualche foglia di salvia e qualche ciuffetto di rosmarino; trasferiscilo in una casseruola a fondo spesso con il burro e fallo rosolare a fuoco basso per qualche minuto. Unisci il trito di cipolla, carota e sedano e 2 foglioline di alloro, fallo appassire, poi aggiungi la la carne a cubetti e falla rosolare a fuoco medio per qualche minuto; regola di sale e profuma con una macinata di pepe. **Bagna con il vino bianco,** fai evaporare, aggiungi la farina, mescola e poi unisci il vino rosso e il concentrato di pomodoro diluito nel brodo freddo. Copri e cuoci a fuoco basso per circa 2 ore, mescolando di tanto in tanto. **Sbuccia le patate** e tagliale a pezzi; spella anche le cipolline, uniscile entrambe alla carne e prosegui la cottura per 45 minuti, finché la carne sarà molto tenera. Togli dal fuoco, fai riposare per qualche minuto e servi.

Preparazione 30 min.

Cottura 3 ore

"Se non trovi le cipolline di Ivrea (del diametro tra 1 e 3 cm), puoi sostituirle con un'altra varietà di piccole dimensioni".

Preparazione 20 min.

Cottura 1 ora

"Togli il pollo dal frigo 30 minuti prima di cucinarlo e asciugalo bene con carta da cucina; così dopo la cottura risulterà croccante".

UMBRIA

Pollo in porchetta al rosmarino e finocchietto

Per 4 persone
1 pollo da 1,5 kg pulito con il fegatino a parte - 50 g di lardo - 50 g di prosciutto crudo - 2 rametti di rosmarino - 1 ciuffo di finocchietto selvatico - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Trita grossolanamente il lardo con il prosciutto, il fegatino, gli aghi di 1 rametto di rosmarino, l'aglio spellato, il finocchietto, una presa di sale e una macinata di pepe. **Farcisci il pollo con il ripieno**, piega le ali sotto il volatile, lega le cosce con lo spago da cucina e spennellalo d'olio. Condiscilo uniformemente con sale e pepe, mettilo in una teglia con il rosmarino rimasto e cuocilo in forno a 200° per 20 minuti. **Aggiungi una tazzina di acqua** sul fondo della teglia e prosegui la cottura per 40 minuti circa, spennellando spesso il pollo con il fondo di cottura fino a quando sarà ben cotto e dorato. Sfornalo e servilo subito tagliato a pezzi.

consigli utili

cottura SECONDO *TRADIZIONE*

La cottura "in porchetta" è una tecnica tipica della cucina del Centro Italia e indica un metodo di farcitura di diversi tipi di carne con fette di salumi, finocchietto selvatico, rosmarino e aglio. Questa ricetta regionale umbra prevede l'utilizzo del pollo, farcito con un goloso ripieno a base di erbe aromatiche, lardo, prosciutto crudo e il fegatino. Nella versione marchigiana, invece, si predilige la carne di coniglio mentre in quella laziale la variante è nel ripieno, a cui si può aggiungere la salsiccia sbriciolata.

“Fai attenzione a non far bruciare la farina quando rosoli gli ossibuchi: renderebbe il sugo irrimediabilmente amaro”.

LOMBARDIA

Ossibuchi con la gremolata

Per 4 persone
4 ossibuchi di vitello - 2 spicchi di aglio - 1 ciuffo di prezzemolo - 1/2 limone non trattato - brodo di carne - vino bianco - farina - 50 g di burro - 1 filetto di acciuga - concentrato di pomodoro (facoltativo) - sale - pepe

Incidi la pelle degli ossibuchi con qualche taglietto, senza arrivare alla carne, in modo che non si arriccino in cottura. Poi infarinali e scuotili leggermente in maniera da eliminare la farina in eccesso. Fai rosolare uno spicchio d’aglio spellato con il burro in una padella antiaderente, unisci gli ossibuchi e falli rosolare su entrambi lati per qualche minuto. Sfumali con un po’ di vino, lascia che evapori e prosegui la cottura a fuoco molto dolce con il coperchio per circa 1 ora e 30 minuti, bagnandoli di tanto in tanto con un mestolino di brodo caldo, fino a quando saranno molto teneri e il fondo di cottura sarà denso.
Grattugia molto finemente la scorza del limone; trita finemente l’aglio rimasto con le foglie di prezzemolo e mescola il trito alla scorza grattugiata. Aggiungi alla gremolata il filetto di acciuga sminuzzato e, se ti piace, 2 cucchiai di concentrato di pomodoro stemperato in pochissimo brodo caldo. Regola di sale, profuma con il pepe e mescola.
Distribuisci la gremolata al limone sugli ossibuchi, falli cuocere ancora per pochi minuti, togli dal fuoco e servi con il purè di patate o il risotto allo zafferano.

VARIANTE alla reggiana

Trita 1 cipolla e 1 spicchio d’aglio spellati e falli rosolare in una padella antiaderente con 60 g di burro. Unisci 4 ossibuchi di vitello, regola di sale e pepe. Stempera 1 cucchiaio di salsa di pomodoro in un 1 bicchiere di acqua calda e versalo sulla carne. Aggiungi altra acqua, sino a coprire a filo gi ossobuchi e cuocili a fuoco moderato con il coperchio fino a quando l’acqua sarà completamente evaporata. Unisci infine metà bicchiere di Marsala e fai evaporare. Servi gli ossibuchi su un letto di risotto alla zafferano.

EMILIA ROMAGNA

Cotolette alla bolognese

Per 4 persone
4 fette di fesa di vitello ben battute - 100 g di parmigiano reggiano non stagionato - 4 fette di prosciutto crudo - 1 uovo - pangrattato - brodo di carne - 200 g di salsa di pomodoro - 80 g di burro - sale - pepe

In un piatto sguscia l’uovo e sbattilo con un pizzico di sale; passa le fette di fesa nell’uovo sbattuto e poi nel pangrattato.
In una padella fai sciogliere il burro e cuoci le cotolette fino a quando saranno ben dorate su entrambi i lati, girandole una sola volta con una pinza da cucina.
Copri ogni cotoletta con 1 fettina di prosciutto e un po’ di parmigiano a scaglie sottili, aggiungi sul fondo della padella un mestolino di brodo caldo; regola di sale e pepe e cuoci con il coperchio per 3-4 minuti fino a quando il formaggio si sarà fuso. Distribuisci nei piatti la salsa, disponici sopra le cotolette, guarnisci con un po’ di salsa e servi, se ti piace, con insalata. di salsa e servi, se ti piace, con insalata verde.

Preparazione 10 min.

Cottura 20 min.

“Il pomodoro può essere aggiunto nell’ultima fase della cottura assieme al brodo; in questo caso è meglio usare 1-2 cucchiai di concentrato”.

PUGLIA

Braciolette al sugo

Per 4 persone
Preparazione 40 minuti
Cottura 2 ore e 10 minuti

500 g di carne di manzo a fettine - 100 g di pancetta a fettine - 1 ciuffo di prezzemolo - 80 g di pecorino - 1 cipolla - 2 spicchi d'aglio - 1 bicchiere di vino rosso - 500 g di pomodori pelati - 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro - olio extravergine d'oliva - peperoncino - sale - pepe

Appiattisci le fettine di carne con un batticarne disponendole fra 2 fogli di carta da forno, tagliale in modo da avere tante piccole bistecchine, stendile sul piano di lavoro e distribuisci sopra le fettine di pancetta e il pecorino a scagliette; completa con foglie di prezzemolo spezzettate, gli spicchi d'aglio tagliati a lamelle e un pizzico di peperoncino. Avvolgi le fette di carne fino a 3/4 della loro lunghezza, ripiega verso il centro i lembi laterali e chiudi con stecchini in modo da ottenere degli involtini.
Fai rosolare le braciolette con un filo di olio, sale e pepe, poi toglile e tienile da parte. Rosola la cipolla tritata nel fondo di cottura, bagnala con il vino rosso, fallo evaporare, poi unisci i pelati tritati e il concentrato di pomodoro. Rimetti le braciolette nella casseruola e cuoci ancora per circa 2 ore.

SICILIA

Coniglio in agrodolce alle olive e capperi

Per 4 persone
1 coniglio pulito e tagliato a pezzi non troppo grossi - 250 ml di vino rosso - 2 gambi di sedano - 2 cipolle - 80 g di lardo - 50 g di pinoli - 50 g di uvetta - 100 g di olive verdi siciliane denocciolate - 1 cucchiaio di capperi dissalati - 3 foglie di alloro - 1 cucchiaio di zucchero - farina - aceto di vino - olio extravergine d'oliva - sale - pepe in grani

Spella 1 cipolla, affettala e mettila in una casseruola con il vino, 1 foglia di alloro, un cucchiaino di sale e qualche grano di pepe; porta a ebollizione, lascia sobbollire la marinata per 1 minuto, poi falla intiepidire e versala sul coniglio che avrai sistemato in una pirofila di ceramica e lascia riposare la carne per almeno 4 ore; poi sgocciola i pezzi di coniglio e asciugali bene tamponandoli con carta da cucina. Infarinali e falli dorare su entrambi i lati in una padella per qualche minuto con 2-3 cucchiai di olio; poi toglili dal fuoco e tieni da parte.
Soffriggi in una casseruola il lardo tritato con la cipolla rimasta spellata e tritata, aggiungi il sedano tagliuzzato, le olive schiacciate, i capperi, i pinoli, l'alloro avanzato e l'uvetta ammorbidita in poca acqua tiepida. Unisci il coniglio e salalo.
Scalda 2-3 cucchiai di aceto in un padellino con lo zucchero e una macinata di pepe, versa la salsina sul coniglio, mescola e prosegui la cottura con il coperchio a fuoco dolce, finché il coniglio sarà ben cotto (circa 1 ora), aggiungendo poca acqua calda nel caso il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo. Servi il coniglio caldo o tiepido.

"Metti i pezzi di coniglio in un recipiente che li contenga in misura: così sono tutti bagnati dalla marinata e si insaporiscono in modo uniforme".

Preparazione 40 min.

Cottura 80 min.

Il coniglio in agrodolce è tipico della parte orientale della Sicilia, in particolare delle zona di Ragusa e Siracusa, dove si chiama "alla stimpirata". Il termine stimpirare significa temperare e indica proprio una cottura della carne molto rosolata.

brodo ISTANTANEO

Con il granulare di carne Bauer il brodo è pronto in pochi secondi ed è perfetto per mantenere ben idratate le carni che richiedono cotture prolungate (barattolo da 120 g, da € 3,69).

sushi

Per una volta rinuncia al takeaway e prepara in casa questo classico piatto giapponese: accompagnato dalle tipiche salsine, sarà un successone con gli amici!

A CURA DI **F. TAGLIABUE** RICETTE DI **D. MALAVASI** FOTO DI **S. FEDRIZZI**

LA PREPARAZIONE DEL RISO

Versa **200 g di riso giapponese per sushi** in una ciotola, coprilo di acqua fredda, mescola con le mani cambiando spesso l'acqua finché sarà limpida; fallo poi scolare per 30 minuti. Pulisci **10 cm di alga kombu** con un telo umido, tagliala a metà e poi a striscioline lasciandole attaccate su un lato. Metti il riso in un tegame antiaderente con lo stesso peso di acqua fredda, unisci l'alga, **2 cucchiai di saké**, copri e metti su fuoco basso. Al bollore elimina l'alga, copri e cuoci a fiamma bassa per 10 minuti. Spegni e lascia riposare il riso coperto per 15 minuti. Fai sciogliere **3 cucchiai di zucchero** e **2 cucchiaini di sale** in **5 cucchiai di aceto di riso**, poi fai raffreddare. Trasferisci il riso in un'ampia ciotola, allargandolo con un cucchiaio. Spruzzalo in modo uniforme con l'aceto mescolando spesso e arieggiandolo con un ventaglio finché l'aceto sarà evaporato e il riso intiepidito. Copri con un telo inumidito.

SALSA DI SOIA
È un classico della cucina asiatica, che nella tipologia *tamari* viene prodotta senza grano, perfetta per chi è intollerante a questo cereale.

WASABI
Pasta piccantissima ricavata dal rafano. Immancabile nel sushi e va abbinata direttamente al sashimi e non aggiunta alla salsa di soia.

ZENZERO SOTT'ACETO
In Giappone si chiama *gari* e serve per pulirsi la bocca quando si cambia tipologia di pesce.

1

2

3

4

1 Futomaki

200 g di riso per sushi, preparato come indicato sopra - 2 fogli di alga nori tostata - 3 uova - 60 g di salmone - 1/2 avocado - 1 cetriolo piccolo - 20 g di burro - salsa di soia - wasabi

1 Sbatti le uova con un filo di salsa di soia e versane metà in una padella dove avrai sciolto il burro; muovila per coprire il fondo. Cuoci la frittata: non appena inizierà a rapprendersi piegane 1/3, arrotolandolo e lasciando fuori un lembo. Sposta il rotolino con cura riportandolo al lato della padella. Versa il composto rimasto nella padella, saldandolo alla frittata cotta. Aspetta che la nuova frittata si rapprenda, e poi, con cura, comincia ad arrotolarla. Ripeti l'operazione ino a formare un unico rotolo; fallo raffreddare nella carta forno.
2 Taglia la frittata a fettine di 1/2 cm nel senso della lunghezza. Taglia allo stesso modo salmone, avocado e cetriolo, ricavando tanti bastoncini. Avvolgi il tappetino di bambù nella pellicola, posaci un foglio di alga e allargaci sopra metà del riso lasciando 5 mm di bordo libero. Spalma una strisciolina di wasabi al centro e aggiungi, sempre al centro, i bastoncini preparati.
3 Arrotola aiutandoti con il tappetino fino a ricongiungere il foglio d'alga, stringendo e compattando il riso. Prepara nello stesso modo l'altro rotolo, quindi dividili a metà e taglia ognuno in 3 parti uguali. Sistemali in verticale.

2 Huramaki

200 g di riso per sushi, preparato come indicato sopra - 2 fogli di alga nori - semi di sesamo bianco e nero - 12 bastoncini di surimi al 40% minimo di polpa di granchio - 12 bastoncini di verdure cotte al dente o crude (carote, zucchine, fagiolini) - aceto di riso

1 Passa sulla fiamma i fogli di alga nori dal lato lucido, così non bruceranno ma assumeranno un colore verde intenso, poi dividili a metà in senso orizzontale. Rivesti con un foglio di pellicola una tovaglietta di bambù, coprila con il foglio di alga (parte ruvida verso l'alto) e distribuiscici sopra 50 g di riso con la punta delle dita inumidite, in uno strato omogeneo. Cospargilo con i semi di sesamo premendo appena.
2 Poi ribalta il foglio di alga: il riso resterà attaccato. Distribuisci sopra 1/4 di bastoncini di surimi e di verdure nel senso della lunghezza.
3 Arrotola a poco a poco compattandolo ben stretto. Prepara gli altri rotolini nello stesso modo e infine tagliali con un coltello a lama liscia e affilata per ricavarne tanti bocconcini.

3 Nigiri

200 g di riso per sushi, preparato come indicato sopra - 1 cucchiaino di wasabi in pasta - aceto di riso - 400 g di fettine di pesce crudo e gamberi, già abbattuti e pronti per il consumo a crudo (branzino o orata o ricciola, pesce spada, tonno e code di gambero grosse sgusciate)

1 Versa 2 cucchiai di aceto di riso in una ciotola di acqua fredda e, con le mani inumidite nell'acqua acidulata prepara i nigiri: prendi una porzione di riso grande come una grossa noce e modellala in una forma ovale di 5 cm di lunghezza. Sistemala in un vassoio e prosegui così fino a esaurire il riso.
2 Spalma le fettine di pesce preparate sul lato inferiore con un poco di wasabi.
3 Falle poi aderire bene agli ovali di riso (durante questa operazione abbi cura di modificare se necessario la forma del riso affinché tutte le porzioni risultino uguali). Il pesce dovrà sporgere leggermente da entrambi i lati.

4 Gunkanmaki

250 g di riso per sushi, preparato come indicato sopra - 1-2 fogli di alga nori tostata (o passata sulla fiamma come descritto nella ricetta degli huramaki) - 120 g di tobiko (uova di pesce rosse piccolissime, reparto di cibo etnico) - 120 g di uova di salmone e 120 g di uova di lompo, rosse o nere - aceto di riso

1 Prepara una ciotola di acqua fredda acidulata con 2 cucchiai di aceto di riso. Ritaglia con le forbici un foglio di alga nel senso della lunghezza per ricavare strisce uniformi larghe circa 2 cm; sistemale distese sul piano di lavoro con la parte ruvida (quella opaca) verso l'alto. Bagna le mani nell'acqua acidulata, preleva una porzione di riso da 20 g circa e con le dita forma una polpettina leggermente ovale. Posala su una striscia aggiungendo qualche chicco di riso all'estremità opposta della striscia, in modo che funga da collante alla fine.
2 Arrotola l'alga con la polpettina di riso, sigilla i bordi con i chicchi appiccicosi sistemati in precedenza e sistema in piedi il rotolino. Prepara tutti i rotolini allo stesso modo.
3 Appiattisci leggermente i rotolini battendoli sul piano di lavoro, in modo che l'alga sia più alta del riso e funzioni da contenitore per le uova di pesce. Distribuisci con un cucchiaino in cima ai rotolini i diversi tipi di uova.

NOVITÀ
DALLE AZIENDE

LIPTON
NUOVO YELLOW LABEL

Lipton, brand di Unilever, potenzia il suo impegno nella sostenibilità e lancia sul mercato italiano il nuovo Yellow Label, tè nero con sole foglie di tè, con un nuovo packaging senza involucro in plastica e con filtro adatto alla raccolta differenziata dell'umido.
Un' innovazione sul mercato che rende il packaging completamente riciclabile, riducendo l'impatto ambientale. L'impegno di Lipton nei confronti della sostenibilità si traduce nell'attenzione alle risorse naturali, alla promozione sociale e alla crescita economica dei territori del Kenya in cui il tè viene coltivato. Il tè Lipton è certificato già dal 2007 Rainforest alliance. Nelle piantagioni in Kericho, le foglie di tè maturano al sole naturalmente e sono scelte con cura dai coltivatori per produrre un tè di altissima qualità.

CITTERIO
NUOVI TAGLIO-FRESCO IN LEGGEREZZA

Citterio presenta una nuova gamma di prodotti leggeri, che garantiscono qualità e freschezza: petto di pollo e petto di tacchino 100% italiani, cotti al forno.
Le nuove specialità sono ricche di proteine e hanno un basso contenuto di grassi. Inoltre, sono privi di glutine, derivati del latte, polifosfati aggiunti, addensanti e acqua aggiunta.
Un prodotto genuino che non rinuncia alla qualità delle materie prime e al gusto della tradizione.

CONAPI
MIELIZIA BIO

Grazie alla lunga esperienza che gli apicoltori di Conapi hanno rispetto alle tecniche di allevamento biologico delle api e l'attenzione alla biodiversità locale, Mielizia presenta una linea di miele biologico italiano composto da sei referenze: Acacia del Piemonte, Bosco dell'Emilia-Romagna, Castagno della Toscana, Clementino della Basilicata, Millefiori della Toscana, Tiglio del Veneto. Ogni miele ha un gusto, un aroma e un colore propri e caratteristici, riconoscibili e apprezzabili nella loro unicità, che illustrano i fiori dei diversi territori italiani. Su tutti i vasetti, un QR Code permette di conoscerne la storia e la provenienza.

VAL VENOSTA
MELE SENZA DISERBANTI

Mela Val Venosta conferma il proprio impegno nell'offrire una mela della qualità superiore ottenuta con il minore impatto ambientale, nel rispetto e nella trasparenza nei confronti di un consumatore sempre più attento all'ambiente e alla sua salvaguardia. È da queste premesse che prende vita una linea di mele ottenuta da coltivazioni 100% senza diserbanti. La linea è disponibile nel vassoio Blitz da 4 e 6 frutti, una confezione al 100% senza plastica realizzata in cartone.

PAN DI STELLE
“BISCOCREMA”

È il 1983 quando Mulino Bianco lancia sul mercato il suo primo biscotto da colazione al cacao Pan di Stelle che nel 2007 diventa un brand autonomo, dando vita a prodotti innovativi che incontrano il gusto degli Italiani. Ora è la volta del “Biscocrema”: un biscotto dalla frolla al cacao, ripieno di crema Pan di Stelle e ricoperto da un sottile strato di cioccolato con “incastonata” l’iconica stella bianca di crema al latte. Come tutti i prodotti della gamma Pan di Stelle, anche “Biscocrema” è senza olio di palma. Il nuovo “Biscocrema” coniuga sapientemente tre diverse componenti: la friabilità del biscotto al cacao, la cremosità della crema Pan di Stelle e la delicata croccantezza del cioccolato. È venduto in monoporzioni da 28 grammi, contenenti due biscotti, la soluzione ideale per un consumo in casa oppure “on the go”. Pan di Stelle supporta i progetti in Costa d’Avorio promossi dalla Fondazione Cocoa Horizons, organizzazione senza scopo di lucro. Per info: pandistelle.it/unsognochiamatocacao.

MOLINO ROSSETTO
LINEA FARINE IN BRIK

Molino Rossetto presenta la linea CR TOP FARINE, proposta in Brik da 750 grammi. Il Brik, realizzato in carta FSC con chiusura a tappo, è resistente, facile da stivare, riciclabile, ma soprattutto richiudibile, caratteristica che consente di utilizzare la farina in modo efficiente e pulito. Inoltre, un indicatore sul lato consente di intuire a colpo d’occhio la scorta di farina a disposizione.
Cinque le farine di grano tenero attualmente a disposizione: Farina di grano tenero “00”, Farina di grano tenero “00” 100% grano italiano, Farina integrale 100% grano italiano, Farina di grano tenero “0” Manitoba e Farina tipo “1” 100% grano italiano, a cui si è recentemente aggiunta anche la nuova Farina di Semola rimacinata, anch’essa 100% grano italiano.

D.IT DISTRIBUZIONE ITALIANA
NUOVE CARAMELLE VERDEMIO

I punti vendita Sigma, Sisa e Coal presentano l’innovativa linea di caramelle biologiche a marchio VerdeMIO, il brand che comprende prodotti di qualità e rispettosi dell’ambiente. Senza conservanti, senza coloranti artificiali, senza lattosio e senza glutine, le caramelle VerdeMIO sono preparate con il metodo di cottura a fuoco diretto, un processo lento che consente di conservare intatti sapori e proprietà benefiche degli ingredienti. Sono disponibili in sei varianti, tutte ad etichetta corta: Alla menta, Balsamiche all’eucalipto, Gelèe alla frutta assortite, Liquirizia, e miele millefiori ed infine, Zenzero e limone.

CONSORZIO PATATA ITALIANA DI QUALITÀ
CAROTE SELENELLA®

Le carote Selenella sono 100% italiane e sono prodotte attraverso una filiera controllata e certificata dal Consorzio Patata Italiana di Qualità. Il loro profilo organolettico risulta eccellente, così come le proprietà nutritive che le caratterizzano. Si tratta, infatti, di un ortaggio ricco di selenio, vitamine, sali minerali e fibre. Le Carote Selenella, come le patate, nascono da un’agricoltura sostenibile rispettosa dell’ambiente e sono prodotte attraverso un disciplinare di produzione che ne garantisce la più alta qualità, nell’ambito dei sistemi di Produzione Integrata rispettati dal Consorzio. Gustose e di ottima consistenza, le carote Selenella sono versatili in cucina, sia crude che cotte: su www.selenella.it tante pratiche ricette.

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

bacon

Viene considerato come sinonimo anglosassone della nostra pancetta affumicata, in verità si tratta di un prodotto leggermente differente. Per la pancetta viene utilizzato il taglio di suino che le dà il nome, mentre il bacon di tradizione inglese (back bacon) può essere ricavato anche da altre parti del maiale (schiena, lombi, fianchi) e di conseguenza avere **meno grasso**. Inoltre, mentre il salume nostrano viene sottoposto a semplice salagione, il bacon viene fatto riposare **in salamoia** (cioè immerso in una miscela di sale, zucchero e a volte spezie) e poi messo ad asciugare per settimane o mesi. La sua lavorazione può terminare a questo punto, oppure si procede alla fase dell'**affumicatura**. In entrambe le versioni, le fettine di bacon vanno sempre **cotte**, fritte in padella come nella classica colazione all'inglese con uova e salsiccia, oppure come ingrediente di ricette, a differenza della nostra pancetta affumicata che può essere gustata anche tal quale, come un qualsiasi salume.

ORIGINI ANTICHE
La prima fabbrica di bacon risale al 1770, aperta da John Harris nel Wiltshire, una contea inglese a tutt'oggi considerata la "capitale del bacon".

Gusto a strati
Gli strati di grasso e muscolo che si alternano paralleli alla cotenna indicano che il bacon è stato ricavato dalla pancia del suino.

ARROSTI MORBIDI e gustosi

Carni magre e pesce, cotti al forno, possono essere avvolti (il termine tecnico è "bardare") con fettine di bacon (o salumi come pancetta o lardo, a seconda della ricetta) per evitare che si asciughino troppo durante la cottura: le fettine rilasciano il loro grasso e i loro aromi, con la duplice funzione di insaporire e mantenere morbida la preparazione. Le fettine vanno fissate con spago da cucina per gli arrosti di carne importanti, con stecchini per gli involtini.

205

MG DI SODIO PER 10 GRAMMI

Oltre all'alto contenuto di sodio, in una fettina di bacon ci sono 4,5 g di grassi, metà dei quali saturi, 4 g di proteine e 10 g di colesterolo (valori variabili a seconda del taglio e del metodo di cottura).

STELLE E STRISCE

Il bacon più diffuso negli Stati Uniti è ricavato dalla pancia del maiale. Viene quindi lavorato in moltissime tipologie: può essere affumicato con legni d'acero, di noce bianco o di melo e aromatizzato con ingredienti anche dolci, dallo zucchero di canna al miele, alla melassa.

Sgombri al forno

Preparazione **20 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 sgombri da 250 g ciascuno già eviscerati - 4 cucchiai di pangrattato - 1 spicchio d'aglio - 1 rametto di rosmarino - 4-5 rametti di timo - 4 foglie d'alloro - 1 limone non trattato - 8 fettine di bacon - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava bene gli sgombri sia all'interno sia all'esterno, poi asciugali con carta da cucina. Con l'aiuto di un coltellino affilato pratica 3-4 tagli obliqui sui fianchi di ciascun pesce. Lava il limone, asciugalo e taglialo a fettine.

Spella l'aglio e tritalo fine con gli aghi del rosmarino e le foglioline di timo; mescolali con il pangrattato, 2 cucchiai di olio, sale e pepe. Riempi i tagli con il mix preparato e inserisci 1 foglia d'alloro e 2 fettine di limone nella pancia di ciascun pesce.

Avvolgi gli sgombri con 2 fette di bacon e disponili in una teglia unta con poco olio. Cuocili nel forno già caldo a 200° per circa 15 minuti. Servi gli sgombri, a piacere, con pomodorini, prezzemolo, maggiorana e spicchi di limone.

la ricetta in più

Farfalle con ragù di ceci e pescatrice

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 30 minuti

280 g di pasta formato farfalle - 400 g di pescatrice a fette - 1 piccola cipolla - 1 costa di sedano - 1 carota - 250 g di ceci lessati - 200 g di polpa di pomodoro a dadini - 4 fette di bacon - 1 mazzetto di prezzemolo - 1/2 bicchierino di cognac - olio extravergine di oliva - sale

Spella la cipolla, raschia la carota, elimina i filamenti dal sedano; lava le verdure, asciugale e tritale. Elimina l'osso centrale dalle fette di pescatrice e riduci la polpa a dadini.
Scalda 4 cucchiai di olio in una padella antiaderente e fai soffriggere il trito preparato per 2-3 minuti; aggiungi la pescatrice, una presa di sale e rosola per 2 minuti. Versa il cognac, fallo evaporare, unisci la polpa di pomodoro e i ceci e cuoci per altri 10 minuti.
Riduci il bacon a striscioline, mettile sulla placca foderata con carta da forno e tostale sotto il grill. Nel frattempo, lessa la pasta, scolala al dente e trasferiscila nella padella con il sugo; mescola e completa con il prezzemolo pulito e tritato e il bacon croccante.

DI **MONICA PILOTTO**

tostapane

1 Un successo meritato

All'inizio, nel 1893 in Scozia, il primo tostapane dorava solo un lato di pane alla volta. Ma già nei primi anni del secolo scorso ecco arrivare sul mercato un apparecchio con timer ed espulsione della fetta. Oggi il tostapane assicura alte prestazioni, dalla doratura personalizzata alla centratura ed espulsione automatica della fetta.

2 Flessibile e milleusi

Il tostapane è l'elettrodomestico che non può mancare in cucina: oltre a tostare il pane, puoi scaldare sulla griglia in dotazione anche i dolci, come waffel, torte soffici, croissant... In più scongela alla perfezione pane e pizza, baguette e bagel, restituendo la fragranza del pane appena sfornato.

in prima visione

tostatura a vista

Ultra performante, Toaster Vision è il primo tostapane panoramico. Il merito è delle doppie pareti isolanti in vetro trasparente, apribili così da rendere la pulizia interna più comoda. Il sistema di riscaldamento è al quarzo a infrarossi e ha griglie ampie 4,1 cm adatte ad accogliere toast, baguette e bagel. I livelli di tostatura sono 8 e scongela e tosta anche il pane congelato (**Magimix**, 1450 W, in 5 colori, a partire da € 200).

3 Pulizia super easy

I tostapane di ultima generazione sono molto semplici da pulire: tutti incorporano un comodo cassetto raccoglibriciole e alcuni (vedi quello qui sopra in foto) hanno pareti apribili per facilitare la pulizia interna. Le griglie esterne scaldapanini e quelle interne, se sono in acciaio inox, possono essere lavate in lavastoviglie. Infine, evita di usare oggetti metallici per rimuovere pezzi di pane bloccati negli scomparti dell'apparecchio mentre questo è ancora collegato alla corrente. Piuttosto usa pinze in legno o silicone.

Club sandwich di tonno e avocado

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 10 minuti

4 fette di pane casereccio cotto in forno a legna - 200 g di carpaccio di tonno fresco per l'uso a crudo - 2 pomodori - 2 cuori di lattuga baby - 2 uova - 4 fili di erba cipollina - 4 cucchiai di maionese - 2 fette di pancetta affumicata - 4 ciliegine di mozzarella di bufala - 1 avocado - succo di limone - peperoncino - zenzero fresco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Trasferisci le fette di pane nel tostapane e scegli la tostatura a te più gradita; poi tagliale in 16 quadrati di 4 cm per lato, spennellali d'olio, salali leggermente e spalmali di maionese. Taglia il tonno in 16 quadrotti e condiscili con una grattugiata di zenzero, sale, pepe e un filo d'olio.
Sbatti le uova con l'erba cipollina tritata e una presa di sale. Scalda poco olio in una piccola padella e prepara una frittata sottile. Scotta e spella i pomodori, dividili in 4 falde ed elimina i semi. Condiscili con olio e peperoncino a piacere.
Taglia l'avocado a fettine e spruzzale di limone. Passa la pancetta sotto il grill, scolala su carta da cucina e riducila in 8 pezzi. Dividi le mozzarelline a metà. Componi 8 sandwich sovrapponendo pane, pomodoro, lattuga, pancetta, frittata, ancora pane, avocado, mozzarella, tonno e, se ti piace, 2 fettine di cocco. Ferma con uno stecchino e servi.

design HI-TECH e colorato

PRECISO AL SECONDO

Alla regolazione elettronica a 7 livelli si aggiunge la funzione "solleva e controlla"; in più, con il timer Digital Vision puoi sapere al secondo quanto tempo manca alla cottura desiderata. È dotato di 2 vani di tostatura XL, griglia scaldapanini, funzione riscaldamento e scongelamento, vassoio raccoglibriciole e vano avvolgicavo (**Electrolux**, € 79,90).

APOTEOSI DEI COLORI

Il giallo girasole è solo uno dei sei vivaci colori proposti per questo tostapane completo di due pinze, controllo elettronico progressivo del grado di tostatura, funzione di riscaldamento, scongelamento e indicatore luminoso per tutte le funzioni. Tostato il pane, non resta che divertirsi con la farcitura (**De'Longhi**, € 50).

GRIGLIE PIÙ AMPIE

Ha griglie e scomparti più grandi del 10%, così le fette, spesse o sottili, saranno sempre ben centrate e con una doratura uniforme. Con il tostapane della linea Viva Collection puoi personalizzare il livello di doratura grazie ai 7 livelli regolabili. La griglia per riscaldare panini e brioche è integrata, così come il vassoio raccoglibriciole (**Philips**, € 50,99).

EFFETTO GHISA

La superficie del tostapane Artisan Palma, nella nuova tonalità verde, ha texture che ricorda il fascino senza tempo della ghisa. Forte e resistente, ha 2 grandi scomparti, 7 livelli di doratura regolabili, la funzione scongelamento e riscaldamento e in più tiene in caldo anche i bagel (**KitchenAid**, € 299).

STILE RÉTRO

Il toast ti piace leggermente dorato o molto croccante? Imposta il livello di tostatura che preferisci e controlla il countdown del tempo di cottura rimanente visualizzato sul quadrante; se invece hai fretta, imposta il Fast Toasting che velocizza del 65% la cottura, anche per i toast congelati in freezer (**Russell Hobbs**, € 73).

veg PER TUTTI

Aurora

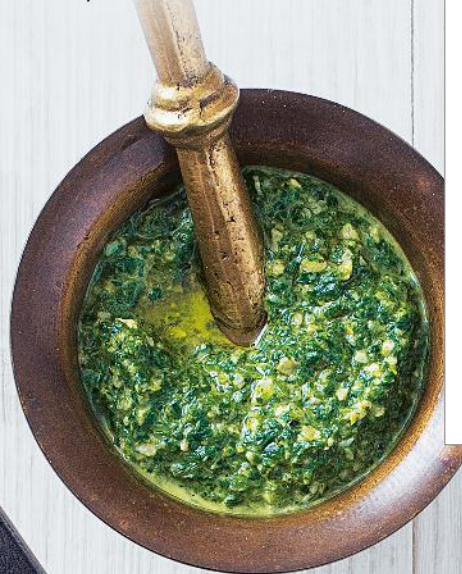
CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

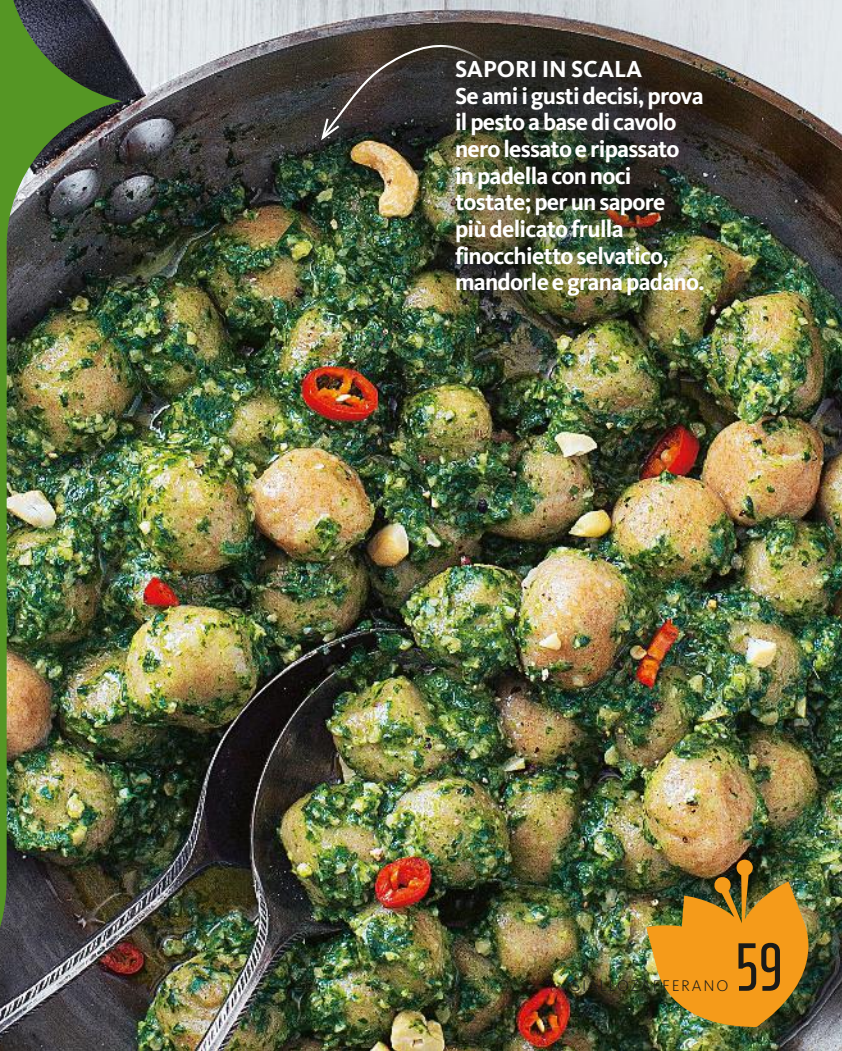
Gnocchi di farro al pesto di erbette

Cucinare per qualcuno è sempre un atto d'amore, ma fare gli gnocchi lo è ancora di più. Ci sono piatti che fanno scena, gli gnocchi no, sono semplici, poveri, veloci, però richiedono cura e misura: vanno lavorati il tempo giusto, senza aggiungere farina inutile prima che sia l'impasto a chiederne ancora un po'

Lessa 600 g di **patate** intere e schiacciale ancora calde. Forma una fontana sul piano lavoro e unisci al centro 150 g di **farina di farro** incorporandola con la punta delle dita, aggiungi una presa di **sale** e impasta gli ingredienti fino a formare un panetto soffice, cercando di lavorarlo il meno possibile. Stacca una porzione di impasto, forma un filoncino e con un coltello a lama liscia taglia dei bocconcini di circa 2 cm. Modellali velocemente fino a ottenere degli gnocchi rotondi e conservali su un vassoio infarinato coperti da un canovaccio pulito. Prepara intanto il pesto: in padella fai insaporire 15 g di **zenzero** fresco a fettine e 2 spicchi d'**aglio** spellati. Unisci 300 g di **erbette** lavate, sala e lascia appassire. Dopo un paio di minuti eliminal'aglio e trasferisci le erbette nel recipiente del mixer. Aggiungi 70 g di **anacardi**, 50 g di **olio extravergine di oliva** e regola di sale e **pepe**. Frulla fino a ottenere un pesto della consistenza preferita: più granulosa lavorando brevemente, liscia frullando più a lungo. Tuffa gli gnocchi in acqua bollente salata e scolali non appena vengono a galla trasferendoli in una padella insieme al pesto e a poca acqua di cottura. Saltali qualche istante. Completa con 1 **peperoncino** fresco a rondelle e pepe. Per 4 persone. Per 4 persone.

FOTO DI GIAN MARCO FOLCOLINI

"Gnocchi senza uovo: come fanno a stare insieme? Basta scegliere patate vecchie a buccia rossa, più povere d'acqua, cuocerle al punto giusto e impastarle poco e velocemente. La farina garantisce sufficiente tenuta e quella di farro regala agli gnocchi un sapore rustico e leggermente dolce, che ricorda la nocciola".

SAPORI IN SCALA
Se ami i gusti decisi, prova il pesto a base di cavolo nero lessato e ripassato in padella con noci tostate; per un sapore più delicato frulla finocchietto selvatico, mandorle e grana padano.

e in più...

accenni di primavera

Cosa c'è di più "verde" della tavola di marzo? Ecco tre ricette insolite e speciali per un menu allegro che ingolosirà gli ospiti. Perfetto per il lunch con le amiche il giorno della Festa della donna o per la prima tavolata sul terrazzo

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** RICETTE DI **ALESSANDRA AVALLONE** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Hummus con gnocco fritto

Per 4 persone

Per lo gnocco fritto: 1 mazzetto di menta, prezzemolo, erba cipollina e foglie di sedano - 500 g di farina 0 - 8 g di lievito di birra fresco - 1 cucchiaino di zucchero - olio di semi di arachidi per friggere - sale
Per l'hummus: 300 g di fave fresche sgusciate e spellate - 2 cucchiai di crema di mandorle - 1 spicchio di aglio - yogurt bianco intero - 1 mazzetto di ravanelli - olio extravergine di oliva - sale - peperoncino

Stempera il lievito con lo zucchero e 60 g di farina in 5 cl di acqua; copri la pastella ottenuta e lasciala lievitare per 1 ora. Metti la farina rimasta in una ciotola, versa al centro la pastella, aggiungi 1,5-2 dl di acqua tiepida e amalgama il tutto per avere un impasto omogeneo; unisci 1 cucchiaino di sale e 3 cucchiai di erbe fresche tritate, poi impasta nuovamente. Fai lievitare la pasta ottenuta in una ciotola coperta in un luogo caldo per un paio di ore, finché raddoppierà di volume.
Nel frattempo, metti nel mixer le fave lessate, l'aglio spellato e schiacciato e la crema di mandorle: amalgama, unendo l'acqua necessaria ad avere un hummus denso e compatto. Incorpora 1 cucchiaio di yogurt e uno di olio extravergine, sala e mescola ancora fino ad avere una crema omogenea (se ti piace, aggiungi del peperoncino).
Stendi la pasta in una sfoglia di 3 mm sul piano infarinato. Tagliala a strisce, quindi a losanghe e friggile nell'olio di arachidi ben caldo. Scola lo gnocco fritto quando sarà gonfio e leggermente dorato. Servilo caldo con l'hummus di fave preparato e i ravanelli ben lavati e incisi a metà.

Dip medio-orientale

L'hummus è una purea di ceci aromatizzata con olio di oliva, aglio, succo di limone, prezzemolo e paprika in cui si tuffano pita e lafa (pani locali). Alcune ricette prevedono anche una crema di semi di sesamo, la tahina.

Preparazione 35 min.

Cottura 10 min.

Preparazione 15 min.

Cottura 30 min.

Teglia di pane, uova e asparagi

Per 4 persone

250 g di fette di pane a cassetta briosciato, rafferme - 6 uova - 2 dl di latte - 1 mazzo di asparagi grandi - 40 g di grana padano grattugiato - 30 g di grana padano a scaglie - 1 ciuffo di prezzemolo - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Imburra le fette di pane, tagliale a triangoli e sistemale, in un solo strato, sul fondo di una teglia già imburrata, coprendolo tutto. Sbatti 2 uova con il latte, sale, pepe, versale sul pane nella teglia e lascia assorbire per 10 minuti; cospargi poi con il grana padano grattugiato. **Taglia gli asparagi a nastro** con il pelapatate, tuffali in acqua bollente salata per 20 secondi, scolali, raffreddali, condiscili con olio, sale e pepe e distribuiscili sul pane in modo casuale. Informa a 180° per 25-30 minuti. A metà cottura, rompi le uova rimaste tra i nastri di asparago, unendo fiocchi di burro, sale e pepe. Rimetti in forno a finire la cottura. **Infine, cospargi con scaglie di grana** padano e prezzemolo tritato, pepa a piacere e servi.

Tortini di meringa e fragole

Per 4 persone

Per la meringa: 100 g di albumi - 175 g di zucchero - 1/2 cucchiaino di succo di limone - 1 baccello di vaniglia
Per la crema diplomatica: 6 g di gelatina in fogli - 3 tuorli - 15 g di amido di mais - 2 dl di latte - 40 g di zucchero - 50 ml di panna
Per la guarnizione: 2 cestini di fragole - menta - zucchero a velo

Aromatizza lo zucchero con i semi della vaniglia. Monta gli albumi finchè saranno spumosi unendo poco zucchero per volta. Quando la meringa sarà montata, incorpora qualche goccia di limone, monta per 30 secondi e trasferisci tutto in una tasca da pasticciere a bocchetta liscia. Stendi sul fondo di 2 placche due fogli di carta forno e disegnaci 8 dischi di 8-9 cm. Gira i fogli, distribuisci la meringa a spirale all'interno dei cerchi e inforna le placche a 100° per 1 ora. **Usa un cucchiaio di legno** per tenere la porta del forno aperta e prosegui per 45 minuti, finchè la meringa sarà ben asciutta; lasciala raffreddare in forno. Fai la crema: porta a bollore il latte con il baccello vuoto di vaniglia. Fai rinvenire la gelatina in acqua fredda e strizzala bene. In un tegame, lavora con la frusta i tuorli, l'amido di mais e lo zucchero. Versa sopra 1/3 del latte caldo, mescola velocemente. **Aggiungi il latte** rimasto in 2 volte e fai addensare la crema sul fuoco mescolando finché si addenserà. Versala in una ciotola, incorpora la gelatina e mescola finché sarà fredda. Monta la panna, uniscila alla crema prima che sia rappresa e versala in una tasca da pasticcere a bocchetta liscia. Pulisci le fragole, tagliale a metà e sistemale sul bordo e al centro di 4 dischi di meringa. Riempi lo spazio con ciuffetti di crema, posaci i 4 dischi di meringa rimasti, spolverizza con zucchero a velo e guarnisci con la menta.

Preparazione 30 min.

Cottura 1 ora 45'

Preparazione 20 min.

Cottura 20 min.

"Un dolce tipico del Ramadan, da consumare dopo il tramonto. Oltre che con il sesamo si possono arricchire con mandorle o pistacchi tritati".

8 frittelle dal MONDO

Dolci delizie da un capo all'altro del pianeta

A CURA DI **B. RONCAROLO**,
RICETTE DI **C. COMPAGNI** (6), FOTO DI **S. FEDRIZZI** (6)

TUNISIA
Deblah

Per 4 persone
230 g di farina 00 + quella per la spianatoia - 1 g di lievito per dolci - 1 g di bicarbonato - 2 cucchiaini di acqua di rose - 30 g di burro - 1 baccello di vaniglia - 1 albume - 1 cucchiaio di semi di sesamo - olio di semi di arachidi per lo sciroppo: 200 g di zucchero - 1/2 limone

Impasta la farina con il lievito e il bicarbonato setacciati, l'acqua di rose e il burro a dadini, fino a ottenere un composto a briciole. Incidi il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza, preleva i semini e aggiungili al composto. Unisci anche l'albume e poca acqua fredda, mescolando fino a ottenere un impasto liscio e morbido. Avvolgilo nella pellicola e lascialo riposare per 30 minuti in frigorifero.
Porta a ebollizione 1 dl di acqua con lo zucchero e il succo di limone, spegni il fuoco e lascia raffreddare. Dividi l'impasto in 6 porzioni, cospargile con poca farina e stendile, una alla volta, con la macchina per tirare la pasta, arrivando fino all'ultima tacca. Ricava tante strisce larghe 1 cm e lunghe 25 cm.
Arrotola le strisce, una alla volta, su una forchetta in modo da formare tante roselline e immergi la forchetta nell'olio ben caldo. Sfila la forchetta, scola la frittella su carta per fritti e ripeti l'operazione, fino a esaurire l'impasto. Immergi le frittelle nello sciroppo preparato, scolale e cospargile con i semi di sesamo. Fai raffreddare e servi.

USA
Donuts

Per 8 persone
Preparazione 20 minuti + riposo
Cottura 15 minuti

500 g di farina 0 - 60 g di burro - 60 g di zucchero - 8 g di lievito di birra - 1,5 dl di latte - 1 uovo - olio di semi di arachidi - sale
Per le glasse: 125 g di zucchero a velo - 1 arancia non trattata - 1 lime non trattato - 40 g di burro - 150 g di cioccolato fondente - miele

Lavora la farina per 10 minuti con il burro morbido, lo zucchero, il lievito di birra, il latte, 1,5 dl di acqua tiepida, l'uovo leggermente sbattuto e un pizzico di sale; poi fai lievitare coperto per 1 ora e 30 minuti. Stendi l'impasto lievitato sul piano di lavoro, ottenendo una sfoglia di 1,5 cm di spessore. Ricava con un tagliapasta rotondo di 8 cm di diametro 8 dischi, poi pratica un buco al centro al centro con un tagliapasta di 2 cm. Copri e fai lievitare ancora per 30 minuti.
Scalda abbondante olio in una padella e friggi i donuts per 1-2 minuti, uno alla volta, girandoli a metà cottura. Scolali su carta da fritti e fai intiepidire.
Per le glasse mescola lo zucchero a velo con un cucchiaio di succo di arancia e uno di lime e immergi parzialmente la metà dei donuts nella glassa. Falli sgocciolare, capovolgili su una gratella e cospargili con le scorze grattugiate dei 2 agrumi. Sciogli il burro a bagnomaria con il cioccolato e un cucchiaino di miele. Immergi i donuts rimasti e lasciali asciugare.

Preparazione 35 min.

Cottura 15 min.

"Tipici di Nord Africa e Medio Oriente, si fanno pure con la pasta fillo, o salati con ripieno di carne e verdure".

ALGERIA
Samsa

Per 4 persone
380 g di farina 00 - 240 g di mandorle pelate - 50 g di zucchero - 100 g di burro - acqua di fiori d'arancio - 1/2 cucchiaino di cannella in polvere - olio di semi di arachidi - miele di acacia - sale

Impasta la farina con un pizzico di sale, qualche goccia di acqua di fiori d'arancio e il burro a fiocchetti, fino a ottenere un composto a briciole, versa poco alla volta 2-3 cucchiai di acqua fredda, fino a ottenere un impasto omogeneo, morbido e liscio. Avvolgilo nella pellicola per alimenti e lascialo riposare per circa 30 minuti.
Trita le mandorle nel mixer con lo zucchero, la cannella e qualche goccia di acqua di fiori d'arancio, fino a ottenere una pasta omogenea. Stendi l'impasto preparato in una sfoglia sottile, ricava tanti quadrati di 6 cm di lato, farciscili con il composto di mandorle e chiudili a triangolo premendo bene sui bordi.
Scalda abbondante olio di semi di arachidi e friggi i samsa, rigirandoli più volte, finché risulteranno dorati. Scolali su carta per fritti, disponili su un'alzatina e completa, lucidandoli con 4 cucchiai di miele leggermente scaldato.

COREA
Yak Kwa

Per 4 persone
260 g di farina 00 - 130 g di miele di acacia 50 g di zucchero - olio di sesamo (o di semi di girasole) - 20 g di saké - 5 cm di zenzero fresco - 2 cucchiai di semi di sesamo - cannella in polvere - olio di semi di arachidi - sale

Prepara lo sciroppo: riunisci in una casseruola 100 g di miele con lo zucchero e 1,2 dl di acqua, porta a ebollizione, mescolando, abbassa la fiamma, cuoci per 5 minuti e lascia raffreddare.
Sbuccia lo zenzero, grattugialo con una grattugia a fori medi, trasferisci la polpa in un colino a maglie fitte e spremila in modo da prelevare tutto il succo. Frulla nel mixer la farina con il succo di zenzero, l'olio di sesamo, un pizzico di sale, il miele rimasto, il saké e 2 cucchiai di acqua.
Stendilo in una sfoglia dello spessore di 1/2 cm, ricava con l'apposito coppapasta dei fiorellini del diametro di circa 4 cm (puoi fare anche semplici cerchi o altre forme) e friggili in abbondante olio di semi di arachidi ben caldo. Cuocili per 3-4 minuti rigirandoli sui due lati, scolali su carta per fritti, immergili rapidamente nello sciroppo, scolali e servili cosparsi con cannella e semi di sesamo.

"In origine si servivano solo durante matrimoni, compleanni e poche altre importanti celebrazioni".

Preparazione 25 min.

Cottura 15 min.

consigli utili

frutta SECCA *IN GRANELLA*

Se vuoi ridurre mandorle, nocciole o pistacchi in granella o in polvere grossolana, aggiungi qualche cucchiaino di zucchero nel mixer: l'olio sprigionato dalla frutta secca non la trasformerà in crema.

170 GRADI

La temperatura per una frittura perfetta è tra i 160° e i 180°. Se non hai il termometro, immergi nell'olio uno stecchino e tuffa gli alimenti solo quando sfrigola.

CINA
Wonton con ricotta e cioccolato

Per 4 persone
250 g di farina 00 - 15 g di amido di mais - 1 uovo - 200 g di ricotta piemontese - 50 g di cioccolato fondente - 30 g di zucchero - olio di semi per friggere - zucchero a velo - sale

Impasta la farina con l'amido di mais, l'uovo sbattuto e aggiungi 1 dl di acqua, poca alla volta, fino a ottenere un impasto liscio e morbido. Avvolgilo nella pellicola per alimenti e lascialo riposare per 30 minuti.
Lavora la ricotta con il cioccolato tritato finemente, lo zucchero e un pizzico di sale. Stendi la pasta in una sfoglia sottilissima, ricava dei dischi di 7 cm di diametro, farciscili con il composto di ricotta, spennella i bordi con poca acqua e chiudili a mezzaluna.
Friggili, 4-5 alla volta, in olio ben caldo, per 2-3 minuti, finché saranno dorati e croccanti, scolali su carta per fritti, spolverizzali di zucchero a velo e servili.

Preparazione 20 min.
Cottura 20 min.

"Wonton o wantan significa piccola nuvola, perché durante la cottura è come se volassero. Più nota è la versione salata con carne o pesce".

Preparazione 10 min.
Cottura 15 min.

"Secondo la tradizione si servono per le feste religiose più importanti. Sono anche simbolo di prosperità: non mancano mai durante i matrimoni".

IL RISO giusto per i dolci

L'Originario, conosciuto anche come Comune o Balilla, è un riso umile, un tempo utilizzato nelle famiglie povere per piatti economici, ma molto nutrienti. Fino a qualche anno fa era snobbato per i suoi i chicchi tondeggianti e piccolini, per la scarsa tenuta in cottura e per la collosità. E sono proprio queste le caratteristiche che oggi ne fanno un ingrediente interessante per la preparazioni di minestre pastose e soprattutto dei dolci. Cuoce nel latte in 15 minuti.

NEPAL
Sel roti

Per 4 persone
450 g di riso Originario - 40 g di zucchero + quello per guarnire - 30 g di burro chiarificato - 1,2 dl di latte - olio di semi di arachidi

Metti a bagno il riso in una grossa ciotola con abbondante acqua fredda per 12 ore. Scolalo e tritalo nel mixer con lo zucchero, il latte e il burro chiarificato, fino a ottenere una pastella densa e omogenea.
Scalda abbondante olio in una padella per friggere, versa un mestolo scarso di pastella in un imbuto dal foro largo e lasciala scendere direttamente nell'olio, ruotandolo contemporaneamente in modo da formare un anello nell'olio.
Friggi la frittella per 2-3 minuti rigirandola sui due lati, scolala su carta da fritti e ripeti fino a esaurire il composto. Spolverizza di zucchero a piacere e servi.

SPAGNA
Churros

Per 8 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 30 minuti

125 g di farina 00 - 120 g di burro morbido - 2 uova - 40 g di zucchero semolato - olio di semi di arachidi - sale
Per la salsa: 200 g di cioccolato fondente a scaglie - 100 ml di panna fresca - 100 ml di latte intero - 3 cucchiai di sciroppo d'acero (o miele) - vaniglina

Porta a ebollizione 250 ml di acqua, unisci 20 g di zucchero e fallo sciogliere, mescolando. Aggiungi un pizzico di sale e il burro, mescola e unisci anche la farina, cuoci continuando a mescolare con la frusta per fare in modo che non si formino grumi.
Spegni il fuoco e fai intiepidire il composto. Quando si sarà raffreddato, unisci un uovo, mescola per farlo incorporare perfettamente, poi unisci anche l'altro e mescola. Trasferisci il composto in una sac-à-poche con una bocchetta media a stella.
Intanto fai la salsa: riunisci in una ciotola per il bagnomaria cioccolato, panna, latte, sciroppo di acero e una punta di vaniglina e sciogli, mescolando. Tieni la salsa al caldo su fuoco dolcissimo.
Scalda l'olio in un pentolino a bordi alti; quando è ben caldo, fai scendere il composto direttamente nell'olio, formando dei bastoncini di 10 cm. Cuoci pochi churros per volta per 2-3 minuti. Sgocciolali su carta per fritti, cospargili con lo zucchero rimasto e servili con la salsa al cioccolato.

OLANDA
Oliebollen

Per 4 persone
200 g di farina 00 - 5 g di lievito di birra - 1,5 dl di latte - 20 g di zucchero - 1 uovo - 100 g di uvetta - olio di semi di arachidi - zucchero a velo

Metti a bagno l'uvetta in acqua tiepida. Impasta la farina con il lievito sbriciolato, il latte tiepido, lo zucchero e l'uovo per 5-6 minuti con l'accessorio a gancio delle fruste elettriche, fino a ottenere una pastella liscia e omogenea. Unisci l'uvetta sgocciolata e asciugata, copri la ciotola e fai lievitare la pasta per 1 ora.
Scalda abbondante olio su fiamma moderata, in modo che non sia troppo caldo e permetta alla pastella di cuocere anche all'interno, e immergi una cucchiaiata di pastella alla volta, in modo da formare tante palline. Friggile, rigirandole, finché saranno gonfie e dorate, scolale su carta per fritti, spolverizzale di zucchero a velo e servile.

Preparazione 15 min.
Cottura 15 min.

"Immancabili in tutte le fiere di paese, si servono con il caffè. Ne esistono varianti con scorza d'arancia e con fettine di mela nell'impasto".

Perché i composti risultino ben gonfi durante la cottura ci sono essenzialmente due trucchi. Il primo consiste nell'aggiungere nell'impasto un pizzico di lievito o bicarbonato (1 cucchiaino ogni 200 g di farina). Il secondo è di mantenere il composto ben freddo, come si fa con il tempura giapponese, immergendo la ciotola con il composto in una ciotola più grande piena di ghiaccio.

Quello per la frittura non deve stressarsi con il calore elevato. La formulazione di Frienn Olitalia (2,69 €) garantisce stabilità ed elevato punto di fumo.

A CURA DI **SILVIA BOMBELLI**

champignon

Il loro nome scientifico è *Agaricus bisporus*, ma tutti li chiamano prataioli o champignon. Coltivati nelle caverne fin dal I secolo d.C. sono diventati famosi da fine '800, quando la produzione nei sotterranei di Parigi raggiunse le 2mila tonnellate all'anno ispirando centinaia di fungicoltori in tutta Europa. Semioscurità, umidità, temperature costanti e un substrato naturale creato ad hoc sono i requisiti per ottenere tanti carnosi champignon: bianchi o cremini (dai 2 ai 6 cm di diametro), sono i funghi più **diffusi ed economici** in commercio, prodotti perlopiù in Polonia, Romania e Italia. Profumati e "sicuri" perché crescono su terreni controllati e riparati (**grotte e tunnel artificiali**) e spesso certificati da Aif (Associazione italiana fungicoltori), sono ottimi farciti, per sughi o contorni. Vanno consumati freschissimi. Puoi anche acquistarli surgelati o congelarli tu stesso per unirli direttamente alle preparazioni in cottura.

PROFUMATE VITAMINE LIGHT
Se li consumi freschi e scegli quelli garantiti senza concimi chimici, ti garantisci un buon apporto di zinco, selenio, fosforo e potassio oltre a vitamina B e D con sole 22 calorie ogni 100 g di funghi.

Il prezzo ok
La maggior parte degli champignon freschi in commercio provengono da Emilia Romagna e Veneto. Costano 5 euro al chilo, la metà di quelli biologici.

COLTIVALI DA SOLO buoni e bio

Basta acquistare il substrato pronto biologico (anche online) fatto con paglia, cereali tritati e altri "alimenti" nutrienti per i funghi, per ottenere abbondanti raccolti di champignon (le spore sono già mescolate al mix). Scegli un luogo poco luminoso con temperature tra 12° e i 18° (cantina o box) e spruzza con acqua 2 volte al giorno il substrato perché resti umido. I tuoi primi champignon bio spunteranno dopo 15 giorni.

PRENDI NOTA

PULIRE E TAGLIARE

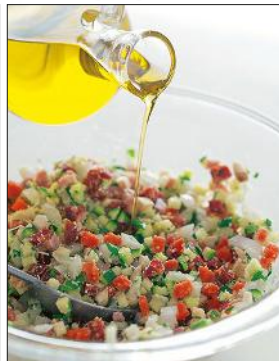
Ruota il gambo per staccarlo, togli la pellicola che ricopre la testa partendo dal bordo e tirando delicatamente verso l'alto con un coltellino. Elimina la parte terrosa dai gambi, sciacqua i funghi e immergili in acqua e succo di limone perché non anneriscano. Asciugali e tagliali a fette sottili. Se sono piccoli, puoi anche usarli interi, crudi o cotti.

Cappelli farciti

Preparazione **20 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **6 persone**

12 grandi champignon o 18 piccoli - 1/2 cipolla - 1 zucchina - 150 g di pomodori maturi ma sodi - 2 ciuffi di prezzemolo - 1 rametto di rosmarino - 5 cucchiai di grana padano grattugiato - 1 limone - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Pulisci gli champignon e sciacquali sotto acqua fredda. Stacca i gambi, irrorali con qualche goccia di succo di limone e tagliali a dadini molto piccoli. Lava i pomodori, asciugali, tagliali a metà e privali dei semi: falli sgocciolare in un colino, poi riducili a cubetti delle stesse dimensioni dei gambi degli champignon e riuniscili in una ciotola con i gambi tagliati.

Lava la zucchina, asciugala, tagliala a fette di 0,5 cm di spessore nel senso della lunghezza e poi riducile a dadini. Spella la cipolla e tritala grossolanamente. Trita prezzemolo e rosmarino lavati, asciugati e sfogliati. Riunisci nella ciotola zucchina, cipolla ed erbe aromatiche. Unisci 3 cucchiai di grana, sale e pepe e mescola bene con un cucchiaio.

Completa con 2 cucchiai d'olio e fodera la placca con carta da forno bagnata, strizzata e unta con olio. Farcisci i cappelli con il ripieno preparato, sistemali sulla placca e spolverizza con il grana rimasto. Copri con l'alluminio e inforna a 180° per 15 minuti. Togli l'alluminio e cuoci per altri 10 minuti accendendo il grill negli ultimi 2. Lascia intiepidire e servi.

la ricetta in più

Gulasch vegetariano

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 1 ora

700 g di champignon bianchi - 1 grossa cipolla - 1 carota - 1 pomodoro maturo - 4 patate - 1 spicchio d'aglio - 1 cucchiaio di paprika dolce - 1 cucchiaino raso di semi di cumino - 1 foglia di alloro - 1 mazzetto di erba cipollina - 1/2 limone - 40 g di burro - sale

Monda i funghi privandoli della parte terrosa, sciacquali, affettali e mettili a bagno per pochi istanti in acqua acidulata con il succo del limone. Asciugali e tagliali a spicchi. **Scotta il pomodoro**, spellalo, privalo dei semi e taglialo a dadini. Trita la cipolla. Raschia e taglia a dadini la carota. Pesta nel mortaio i semi di cumino. Lessa le patate con la buccia per 30 minuti in acqua bollente leggermente salata. **Fai appassire la cipolla** in una casseruola con il burro. Dopo 2 minuti alza la fiamma, unisci i funghi, il pomodoro, la carota, i semi di cumino, l'alloro, la paprika e l'aglio spellato e schiacciato. Fai rosolare per 5 minuti, sala e cuoci per 20-25 minuti a fuoco basso regolando la fiamma in modo che si restringa bene il sughetto del gulasch. Servi con le patate calde sbucciate e insaporite con erba cipollina e sale.

sodio

Si trova soprattutto nel sale da cucina e ne sono ricchi i prodotti trasformati o lavorati: dai salumi ai formaggi, dal pesce conservato al pane

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**
FOTO DI APERTURA DI **MAURIZIO LODI**

Di puro suino, di pollo o di tacchino, i würstel hanno valori nutrizionali simili: sono ricchi di sodio, oltre che di grassi (19-25 g ogni 100 g di prodotto). L'apporto di proteine è relativamente abbondante (circa il 13% per quelli di suino).

bresaola
patatine fritte
würstel
salame
pecorino
acciughe sott'olio
salsa di soia
cornflakes
ketchup
carciofi
pane di segale
prosciutto crudo
feta
salmone affumicato

UN MINERALE IMPORTANTE
PER LA PRESSIONE

Il sodio è abbondante nel nostro organismo: in un adulto ne sono presenti circa 92 g, soprattutto nei liquidi extracellulari (40%). È importante per mantenere l'equilibrio idro-salino e regolare lo scambio di fluidi e nutrienti all'interno e all'esterno delle cellule ed è implicato anche nella regolazione della pressione sanguigna. Un altro 40% si trova nelle ossa, dove fa da riserva nel caso l'organismo abbia necessità di regolare il pH del sangue.

Dove trovarlo

Qui sotto, una selezione degli alimenti particolarmente ricchi di sodio

alimento	sodio (mg/100g)
Salsa di soia	5720
Prosciutto crudo	2578
Salmone affumicato	1880
Pecorino	1800
Salame	1697
Bresaola	1597
Speck	1597
Feta	1440
Ketchup	1120
Cornflakes	1100
Patatine fritte	1070
Würstel cotto	930
Taleggio	873
Grana padano	700
Pane di segale	580
Acciughe sott'olio	480
Panini al latte	460
Biscotti secchi	410
Croissant	390
Crescenza	350
Borlotti in scatola	294
Frollini	223
Uovo	137
Carciofi crudi	133
Cioccolato al latte	120
Carote crude	95

Il sale nascosto

Gli adulti italiani assumono in media 10 g di sale al giorno, il doppio del limite massimo raccomandato da tutti gli esperti di nutrizione umana. In questa quantità vanno compresi i 3-4 g di sale nascosti nei prodotti trasformati o confezionati come sughi pronti e cibi in scatola.

SANO E GOLOSO, MA CON MISURA

PROSCIUTTO CRUDO

Fonte di proteine facilmente assimilabili e di vitamine del gruppo B, è ricco anche di sali minerali importanti: potassio, fosforo, zinco e selenio. Tuttavia, non bisogna esagerare con le porzioni: 50 grammi (3-4 fette medie) contengono più della metà dell'adeguato **apporto giornaliero di sodio per gli adulti (1.500 mg)**. Chi è abituato a eliminare il grasso dalle fette riduce lipidi e calorie, ma il contenuto di sodio, a parità di peso, aumenta.

4 fette di crudo = 57% fabb. giornaliero

I RISCHI DELL'ECCESSO

Una dieta troppo ricca di sodio, soprattutto se povera di potassio, aumenta il rischio di alcune malattie cardiovascolari attraverso l'aumento della pressione arteriosa nei soggetti predisposti. Inoltre, comporta problemi di ritenzione idrica (che favorisce la cellulite) e perdita di calcio, con maggiori rischi di osteoporosi e calcoli renali.

GIUSTO un pizzico

Ogni grammo di sale da cucina contiene circa 0,4 g di sodio. Per il nostro organismo l'aggiunta di sale ai cibi prima o dopo la cottura non è necessaria, perchè il sodio contenuto in natura negli alimenti, compresa l'acqua minerale, è sufficiente a coprirne le necessità. Per soddisfare anche il gusto, va bene insaporire i piatti con giusto "un pizzico" di sale, purché sia iodato, e ricorrere piuttosto a condimenti come erbe e spezie.

QUANTO SALE AL GIORNO

La quantità di sale necessaria al nostro organismo è assicurata dal contenuto naturalmente presente nei cibi. Qui sotto è indicata l'assunzione massima giornaliera per fasce di età.

sodio + zinco

Cornucopia di salumi

Per 10 persone

1 pagnotta ai cereali - salumi misti (4 fette ciascuno): prosciutto crudo e cotto, bresaola, mortadella, speck - 120 g di pecorino - 2 cucchiai di porcini sott'olio sgocciolati - 8 carciofini sott'olio sgocciolati - 2 cetriolini - 50 g di pistacchi sgusciati - 2 cucchiai di mascarpone - 2 cucchiai di ricotta - 4 cucchiai di yogurt - 3 cucchiai di panna - 2 cucchiai di grana padano - 4 cucchiai di maionese - senape

Trita separatamente i porcini e i carciofini e mescola a ciascuno 2 cucchiai di maionese. Frulla il pecorino con lo yogurt; il mascarpone con la ricotta; i pistacchi con il grana. Mescola la panna con 1 cucchiaino di senape e i cetriolini tritati.
Farcisci le fette di salumi con i ripieni: quello ai funghi sul prosciutto crudo, quello ai carciofini sul cotto, quello al pecorino sulla bresaola, quello ai pistacchi sulla mortadella e quello ai cetriolini sullo speck. Arrotola le fettine a cono.
Taglia la calotta della pagnotta ed elimina la mollica. Tosta il pane sotto il grill per 5 minuti e disponici all'interno i coni ripieni.

sodio + potassio

Involtini di tacchino ai würstel

Per 4 persone

4 fettine di fesa di tacchino (100 g ciascuna) - 4 würstel (25 g ciascuno) - 2 cucchiai di senape rustica - 50 g di fontina- 4 fette di pancetta affumicata - 4 foglie di salvia - brodo vegetale - 1/2 bicchiere di vino bianco - 4 cucchiai di olio extravergine di oliva - sale - pepe

Metti le fette di carne tra 2 fogli di carta da forno e appiattiscile leggermente con il batticarne. Taglia la fontina a fettine con un coltello affilato o preferibilmente con un'affettatrice (se non la possiedi, chiedi di farlo al tuo negoziante).
Disponi le fette sul tagliere e spalmale con la senape. Coprile con le fettine di formaggio e posiziona 1 würstel a una delle estremità. Arrotola la carne attorno al würstel, avvolgi ciascun involtino ottenuto con 1 fetta di pancetta e fissalo con spago da cucina.
Scalda l'olio in una padella antiaderente con le foglie di salvia lavate e asciugate. Unisci gli involtini e falli dorare a fiamma vivace. Quindi bagnali con il vino, lascialo evaporare, regola di sale, pepa e cuoci a fiamma moderata per circa 10 minuti, unendo qualche cucchiaio di brodo caldo. Servi, a piacere, con pomodorini profumati con origano fresco.

sodio + magnesio

Carciofi arrosto alle mandorle

Per 4 persone

8 carciofi - 2 spicchi d'aglio - qualche rametto di timo - 1/2 bicchiere di vino bianco - 80 g di mandorle pelate - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Elimina dai carciofi le foglie esterne e l'estremità più legnosa dei gambi, tagliali a metà nel senso della lunghezza e togli l'eventuale fieno interno. Spella gli spicchi d'aglio e tritali con le foglioline di timo; raccogli il trito in una ciotolina, coprilo a filo con l'olio, unisci un pizzico di sale, una macinata di pepe e mescola.
Disponi i carciofi su una teglia unta d'olio, cospargili con l'intingolo preparato e lasciali insaporire per almeno mezz'ora.
Cuocili per 20 minuti nel forno già caldo a 190°, spruzzandoli con il vino dopo 10 minuti. Dopo altri 8 minuti cospargili con le mandorle a filetti.

DI SILVIA TATOZZI

LA GIUSTA DOSE

Studi recenti confermano che consumare 2-3 uova alla settimana aiuta a ridurre l'assorbimento del colesterolo grazie a una lecitina contenuta nel tuorlo

È un latte fermentato che si ottiene aggiungendo al latte fresco (di pecora, capra o vacca) una miscela di **fermenti lattici vivi e lieviti**, microrganismi utili per migliorare la digestione e riequilibrare la flora intestinale, **potenziando il sistema immunitario**. Di consistenza simile allo yogurt, è ideale da consumare fuori pasto (a colazione o come spuntino), prediligendo quello bianco (quello con la frutta è ricco di zuccheri) e abbinandolo ad alimenti ricchi di fibre come i cereali integrali e la frutta secca con il guscio (noci, mandorle e nocciole).

l'olio GIUSTO per friggere

La frittura è il metodo di cottura che maggiormente mette a dura prova la stabilità dell'olio che, ad alte temperature, può andare incontro a **degradazioni, con la formazione di sostanza tossiche**.
È dunque importante scegliere oli con un "punto di fumo" alto, ovvero che rimangono stabili, senza fumare e diventare indigesti. I migliori per friggere sono l'**olio d'oliva,** che resta "sano" fino a 200°, quello di **semi di arachide** e quello di **mais**, entrambi stabili fino alla temperatura di 190°. Meglio evitare le miscele di oli, ricche di acidi grassi saturi, nocivi per la salute.

BANANE quanto mature?

Sapevi che **il grado di maturazione** delle banane influisce non solo sul gusto, ma anche sul loro profilo nutrizionale? Man mano che matura, il frutto si presenta più dolce al palato: gli enzimi contenuti nel frutto, infatti, trasformano l'amido in zuccheri semplici. Questo fa sì che diventi più digeribile e dunque ideale per l'alimentazione dei bambini. I ricercatori hanno scoperto anche un'altra ragione per cui sarebbe **meglio mangiare questo frutto ben maturo**: quando la banana si presenta con la buccia gialla e puntinata, infatti, ha una maggior **concentrazione di antiossidanti** che si sommano ai suoi preziosi sali minerali (potassio e magnesio).
Ai diabetici o a chi soffre di glicemia alta, invece, si consiglia di mangiare la banana a un punto di maturazione intermedio.

La dieta del sorriso: 5 cibi anti-carie

Mele: dopo i pasti sono utili per rimuovere i residui di altri alimenti; **frutta secca con il guscio**: favoriscono la produzione di saliva riducendo l'acidità della bocca e la proliferazione dei batteri; **sedano**: la consistenza fibrosa favorisce la masticazione eliminando la placca e massaggiando le gengive; **cipolle**: grazie alle proprietà antibatteriche disinfettano la bocca; **formaggi stagionati:** richiedono una vigorosa masticazione e non producono fermentazione acida nel cavo orale.

DI SILVIA TATOZZI

COME PULISCO LA LAVATRICE

Elimina la muffa dall'oblò: imbevi una spugnetta o un panno in microfibra con una soluzione di **acqua calda e aceto bianco** e passala sulla guarnizione in modo da togliere ogni residuo. **Pulisci la vaschetta** dei detersivi: riempi una bacinella con acqua, unisci 1 bicchiere di **aceto bianco** e 1 cucchiaio di **bicarbonato** e mescola. Immergi la vaschetta ed elimina le incrostazioni di calcare e i residui di detersivo strofinandola con un vecchio spazzolino da denti, poi sciacquala. Per **mantenere la tua lavatrice efficiente** e avere un bucato profumato, 1 volta al mese versa 1 bicchiere d'**aceto bianco** nel cestello e 1 nella vaschetta del detersivo e dell'ammorbidente e avvia un ciclo di lavaggio a 90°, senza usare la centrifuga.

elimina gli odori con i FONDI DI CAFFÈ

Procurati vecchi fazzoletti di cotone o ritagli di stoffa, metti al centro 2 fondi di caffè e chiudi bene con un nastrino: utilizza i sacchettini per deodorare l'interno di **cassetti**, **armadi**, nel **bidone dell'immondizia** o per assorbire l'umidità all'interno dell'**automobile**. Per eliminare i cattivi odori nel **frigorifero** in modo naturale, sistema 2-3 fondi di caffè in una ciotola e sostituiscili 1 volta alla settimana.

l'orto IN CASSETTA

Marzo, tempo di semina... Se vuoi creare un piccolo orto in un angolo del terrazzo è il momento di mettere a dimora bulbi e piantine. E perché non riciclare una cassetta di legno del fruttivendolo? Ti basterà dipingerla del tuo colore preferito e utilizzarla come vaso!

Ortaggi in vaso
Insalate da taglio, aglio, cipolle, carotine e sedano sono le varietà più adatte a crescere bene in contenitori di piccole dimensioni.

5 regole d'oro

1 Fodera l'interno della cassetta con un sacco di plastica (puoi riutilizzare quello dove è contenuta la terra o un telo di yuta), dopo averlo forato per favorire lo scolo dell'acqua. **2** Sistema sul fondo uno strato di argilla espansa per evitare i ristagni. **3** Usa 2/3 di terriccio universale miscelato a 1/3 di concime organico o compost (puoi farlo tu con i residui vegetali da cucina, foglie e fiori). **4** Se non hai esperienza, parti con le piantine "pronte"che trovi in vivaio, sono già robuste e si sviluppano con rapidità. **5** Innaffia un po' il terriccio per ammorbidirlo e compattalo con le dita in modo che le radici sia ben coperte.

BEAUTY Sali da bagno CON GLI agrumi

Lava bene 2 **arance** e 1 **limone**, asciugali e grattugia le scorze; trasferiscile in una ciotola insieme con 2 tazze di **sale** fino, e 10-15 gocce di **olio essenziale di arancia**. Trasferisci la miscela in un contenitore a chiusura ermetica e lascia riposare per un paio di giorni. Puoi usarla come sali da bagno sciogliendone nell'acqua tiepida 4-5 cucchiai o come esfoliante sotto la doccia, mescolandone 2 cucchiai al tuo sapone preferito.

IL TRUCCO

Ti è caduto un bicchiere frantumandosi in mille pezzi sul pavimento? Prendi una fetta di pancarrè, posizionala sopra i vetri rotti e premi delicatamente: in questo modo riuscirai a raccogliere anche le schegge microscopiche che potrebbero sfuggire al passaggio della scopa o dell'aspirapolvere.

GRUPPO MONDADORI

LA SCUOLA di giallo

PERE AFFOGATE

1 Pulisci e prepara la frutta

Sbuccia 4 pere William o Kaiser di uguale dimensione lasciando attaccati i piccioli. Poi incidile alla base con un taglio circolare profondo per asportate il torsolo. Spruzzale su tutta la superficie (anche all'interno) con succo di limone per evitare che anneriscano.

2 Immergila nello sciroppo

Scegli un tegame che contenga le pere in misura e unisci 1 litro d'acqua, 200 g di zucchero, 2 baccelli di vaniglia, 2 scorzette d'arancia e 2 di limone non trattati. Porta a ebollizione per sciogliere lo zucchero e infine immergi le pere nello sciroppo mantenendole diritte.

e in più...

3 Proteggila e cuocila

Copri le pere con un foglio di carta da forno, pratica un'incisione in corrispondenza di ogni picciolo e fallo fuoriuscire. Fai aderire la carta alle pere, metti il coperchio e cuoci a fuoco lento per 45 minuti.

CANNELLONI di verdura

La classica pasta all'uovo ripiena in versione vegetariana: ortaggi nel ripieno e besciamella verde per condire

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per 6 persone
300 g di farina
3 uova
3 carciofi
2 carote
2 zucchine
1 porro
150 g di fagiolini
olio extravergine di oliva
200 g di stracchino
50 g di burro
80 g di grana padano grattugiato
sale e pepe

Per la salsa:
100 g di piselli surgelati
25 g di burro
25 g di farina
6 dl di latte
sale e pepe

① Prepara le verdure

Pulisci tutti gli ortaggi, poi taglia a fettine sottili i carciofi, a julienne le carote e le zucchine, a rondelle fini il porro e a pezzetti i fagiolini.

Gira pagina e segui la ricetta

② Cuocile separatamente

Porta a ebollizione una casseruola d'acqua e scotta, una alla volta, le verdure, tranne il porro: i carciofi per 2 minuti, le zucchine per 1 minuto e i fagiolini per 5 minuti. Scolali man mano con un mestolo forato e raccoglili su un piatto.

un po' di storia

UNA specialità moderna

Classico primo per i giorni di festa, i cannelloni sono di origine piuttosto recente: nel famosissimo libro di ricette di Pellegrino Artusi non sono menzionati e solo a partire dal Novecento i cannelloni iniziano a comparire nei libri di cucina. Un loro presunto "antenato" si potrebbe ritrovare nel manuale *Il cuoco galante*, scritto nel Settecento da Vincenzo Corrado, che descrive una sorta di grosso pacchero prelessato, farcito con carne e tartufi e infine messo a cuocere in un sugo di carne.

Per profumare

Questo mix verdure è di sapore molto delicato. Se ti piace, puoi aggiungere qualche fogliolina di menta, che esalta il gusto sia dei carciofi, sia della salsa di piselli.

③ Fai insaporire

Lascia appassire il porro in un'ampia padella con 2 cucchiai di olio e il burro; unisci i fagiolini, quindi le carote, i carciofi e le zucchine; cospargi con sale e pepe e lascia insaporire le verdure a fuoco basso, tenendole al dente. Non mescolare, ma scuoti ogni tanto la padella. Togli le verdure dal fuoco, trasferiscile in una ciotola e lasciale raffreddare.

4 Fai l'impasto

Setaccia la farina sul piano di lavoro, crea un incavo al centro e sgusciaci dentro le uova. Inizia a sbatterle con una forchetta, incorporando man mano la farina circostante, quindi lavora l'impasto con le mani, fino a quando sarà liscio e vellutato. Forma una palla, avvolgila in pellicola e lasciala riposare per 30 minuti.

5 Prepara la salsa

Metti i piselli surgelati in un colino e sciacquali sotto l'acqua corrente. Fai fondere il burro in un pentolino, unisci i piselli e cuocili a fuoco basso per qualche minuto; unisci la farina, tostala appena, quindi versa a filo il latte bollente, mescolando; sala, pepa e fai addensare. Togli dal fuoco e frulla la salsa con un mixer a immersione.

6 Stendi e taglia la pasta

Dividi la pasta preparata in 3 parti e stendine una per volta con l'apposita macchinetta, fino ad arrivare alla penultima tacca. Ricava dalle sfoglie ottenute tanti rettangoli di 10x12 cm, scottali pochi per volta in acqua bollente salata per 1 minuto, scolali con un mestolo forato e tuffali man mano in una ciotola d'acqua fredda per fermare la cottura; scolali di nuovo e stendili ad asciugare su canovacci puliti.

FACILE MACCHINETTA

Per ricavare le sfoglie, appiattisci il panetto di pasta con le mani, infarinalo leggermente e inseriscilo tra i rulli della macchinetta, iniziando dallo spessore maggiore. Fallo passare un paio di volte. Quindi, scala di una tacca e ripeti l'operazione, sempre infarinando leggermente la sfoglia e passandola più volte, fino ad arrivare alla penultima tacca.

Formaggio per legare

La caratteristica di questo ripieno è che i pezzetti di verdura devono rimanere croccanti, appena legati dalla cremosità dello stracchino: mescola delicatamente, senza schiacciare, per evitare di ridurli in poltiglia.

7 Fai il ripieno

Mescola lo stracchino in una ciotolina con il grana, poi aggiungi il mix alle verdure, mescolando con delicatezza per incorporarle bene. Assaggia il composto e, se necessario, regola di sale e pepe.

Forma i cannelloni e cuocili 8

Distribuisci il ripieno sui rettangoli di pasta, lasciando scoperti i bordi sui 2 lati lunghi; ripiega uno di questi sul ripieno e arrotola delicatamente fino a ottenere i cannelloni; premi leggermente per sigillarli. Distribuisci i 2 terzi della salsa di piselli sul fondo di 2 pirofile rettangolari e sistemaci i cannelloni; coprili con la salsa restante e cuoci nel forno già caldo a 180° per 15 minuti o finché saranno ben gratinati.

la ricetta in più

Cannoncini con pere e gorgonzola

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti + riposo
Cottura 40 minuti

250 g di pasta fresca per lasagne in rettangoli di 8x16 cm - 250 g di ricotta - grana padano grattugiato - 2-3 cucchiai di mascarpone - 100 g di gorgonzola - 4 pere - 1 limone - miele - burro - sale - pepe

Porta a ebollizione abbondante acqua salata e immergici i rettangoli di pasta per 1 minuto. Sgocciolali man mano con un mestolo forato in una ciotola d'acqua fredda, poi stendili ad asciugare su un canovaccio pulito. **Sbuccia le pere**, tagliale a pezzetti e spruzzali con succo di limone. Falli saltare per pochi minuti in una padella con una noce di burro e 2 cucchiai di miele; sgocciolali, fai ridurre il fondo di cottura e tienilo da parte. Lavora a crema la ricotta, il mascarpone e il gorgonzola, poi incorpora 4-5 cucchiai di grana; regola di sale, pepa e unisci le pere. **Stendi il ripieno** sui rettangoli di pasta e arrotolali. Taglia a metà i cannelloni ottenuti e disponili in una pirofila imburrata. Spolverizza con abbondante grana e informa a 180° per 30 minuti, coprendo con alluminio per i primi 10 minuti. Completa con il fondo di cottura delle pere tenuto da parte.

frittata VERDE SOUFFLÉ

Dorata, alta e soffice è arricchita da verdure a foglia verde e ricotta, al profumo di maggiorana

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per 6 persone
6 uova
200 g di ricotta
250 g di spinaci
250 g di bietole
1 scalogno
1 mazzetto di maggiorana
50 g di pecorino grattugiato
30 g di burro
olio extravergine di oliva
sale e pepe

1 Scotta le verdure

Porta a ebollizione una pentola d'acqua leggermente salata. Intanto, pulisci gli spinaci e le bietole, lavali sotto acqua corrente, immergili nell'acqua bollente, scottali per 2 minuti e scolali.

niente GRASSI di frittura

Con la cottura al forno questa frittata risulta soffice, gonfia e più leggera rispetto a quella classica cotta in padella con l'olio. In più, non dovrai girarla, operazione che a volte si rivela problematica. Servila appena tolta dal forno: gli albumi montati che le conferiscono morbidezza tendono a sgonfiarsi in fretta. Uniscili al composto delicatamente, con movimenti dal basso verso l'alto, in modo che non perdano l'aria incorporata.

2 Strizza bene

Trita le verdure cotte e trasferiscile in un colino; schiacciale con il dorso di un cucchiaio perché perdano gran parte dell'acqua.

3 Fai insaporire

Spella lo scalogno, tritalo fine e fallo appassire in un tegame con 2 cucchiai d'olio. Unisci gli spinaci e le bietole, le foglioline di maggiorana e fai rosolare a fuoco vivace, sempre mescolando, finché si saranno asciugate.

4 Unisci le uova

Sguscia 4 uova, separando i tuorli dagli albumi. Sbatti i 4 tuorli con le 2 uova rimaste, poi incorpora la ricotta, il pecorino, le verdure preparate, sale, pepe e mescola. Monta a neve ben ferma i 4 albumi rimasti con un pizzico di sale e incorporali al composto. Versalo in una teglia di 18 cm imburrata e inforna a 200° per 20 minuti.

TORTA DI carote

Un soffice dolce di origine anglosassone ideale per la prima colazione o la merenda

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per 8 persone
300 g di carote novelle
300 g di mandorle sgusciate
300 g di zucchero semolato
80 g di farina
1 cucchiaino di lievito per dolci
4 uova
zucchero a velo vanigliato
burro e farina per la tortiera
sale

1 Grattugia le carote

Spunta le carote, raschiale con un coltello, lavale, asciugale e grattugiale con una grattugia a fori grossi, raccogliendole in una ciotola. Prima di utilizzarle, asciugale strizzandole in un canovaccio pulito, in modo da eliminare gran parte dell'acqua di vegetazione.

un dolce ANTICO

Questa ricetta si ispira a una delle torte anglosassoni più classiche: la carrot cake, evoluzione del carrot pudding, originario della Gran Bretagna medievale, in cui la dolcezza delle carote sostituiva quella dello zucchero, all'epoca raro e costoso. La carrot cake, morbidissima, è caratterizzata da un impasto di colore bruno, per via dell'utilizzo di zucchero di canna grezzo e abbondante cannella, che le conferiscono anche un aroma spiccato. Per decorarla viene coperta da un frosting a base di formaggio cremoso, zucchero a velo e burro, a volte utilizzato anche per farcire la torta.

2 Spella le mandorle

Immergi le mandorle in una ciotola con acqua bollente e lasciale a bagno per qualche minuto, finché la pelle si ammorbidisce; quindi elimina la pellicina, sistemale man mano su una placca e falle asciugare nel forno già caldo a 180° per 3-5 minuti. Lasciale raffreddare completamente.

3 Prepara il trito

Raccogli le mandorle nel bicchiere del mixer e tritale fini, poche alla volta, aggiungendo 1 cucchiaio di zucchero semolato.

Effetto crock

Il passaggio nel forno è fondamentale: la tostatura rende le mandorle più croccanti e di sapore più intenso. Tritale poi nel mixer azionandolo a intermittenza per non farle surriscardare.

Gira pagina e segui la ricetta

versatili
mandorle

La gran parte delle mandorle in commercio (80%) arriva dagli Usa, in particolare dalla California. In Italia vengono coltivate soprattutto in Sicilia e utilizzate in molte ricette, dolci e salate: dal pesto alla trapanese ai gelati, dal latte di mandorla al marzapane. Frullate più o meno fini, possono essere utilizzate per la panatura di pesce o carne in crosta; ridotte in farina, regalano una morbidezza particolare a torte e biscotti.

603

CALORIE PER 100 G

Molto energetiche, le mandorle sono una miniera di nutrienti: proteine, sali minerali (potassio, fosforo, magnesio) e vitamine (in particolare la E e quelle del gruppo B).

4 Sbatti i tuorli

Sguscia le uova, separa i tuorli dagli albumi e mettili in 2 ciotole diverse. Unisci ai tuorli lo zucchero rimasto e sbatti con le fruste elettriche fino a quando saranno diventati chiari, gonfi e spumosi. Setaccia la farina con il lievito e aggiungi il mix ai tuorli sbattuti.

Aggiungi le carote 5

Incorpora al composto di tuorli preparato le carote grattugiate e le mandorle tritate, raccogliendole a cucchiaiate e mescolando a ogni aggiunta.

Monta gli albumi 6

Aggiungi un pizzico di sale agli albumi rimasti e montali a neve fermissima con le fruste elettriche. Per renderli ben sodi, comincia a sbatterli con le fruste a bassa velocità e poi aumentala man mano che si gonfiano. Quindi incorporali delicatamente all'impasto, poco alla volta e mescolando dal basso all'alto.

Regole auree

Per un risultato perfetto, gli albumi devono essere a temperatura ambiente. Frusta e ciotola devono essere pulitissime, senza tracce di grassi. Puoi unire un pizzico di sale o qualche goccia di succo di limone: la sua acidità compatta le proteine contenute nell'albume e lo rende stabile più a lungo.

7 Cuoci nel forno

Trasferisci il composto in uno stampo a cerniera di 24 cm circa imburrato e infarinato. Battilo delicatamente sul piano di lavoro, poi livella la superficie con una spatola e inforna a 180° per 1 ora circa, senza aprire lo sportello nella prima mezz'ora. Se la torta inizia a prendere troppo colore, copri la tortiera con un foglio di carta da forno bagnata e strizzata.

8 Sforma e completa

Trascorso il tempo indicato, verifica la cottura della torta infilzandola con uno stecchino di legno: dovrà uscire pulito ma non asciutto, perché la torta di carote resta un po' umida. Sgancia il bordo dello stampo, sforma la torta su una gratella, falla raffreddare, cospargila con zucchero a velo setacciato e guarnisci a piacere.

la ricetta in più

Dolcetti con carote e noci

Per 6 persone
Preparazione 1 ora + riposo
Cottura 30 minuti

500 g di farina - 250 g di burro - 160 g di zucchero semolato - 2 uova + 1 tuorlo - 400 g di carote - 200 g di gherigli di noce + altri 18 per la decorazione) - 100 g di zucchero di canna - sale

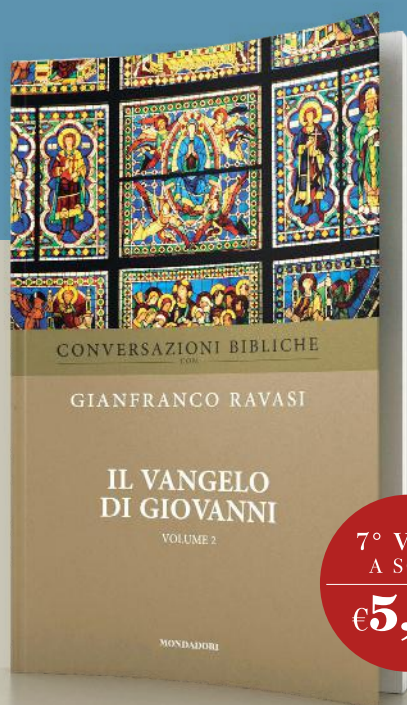
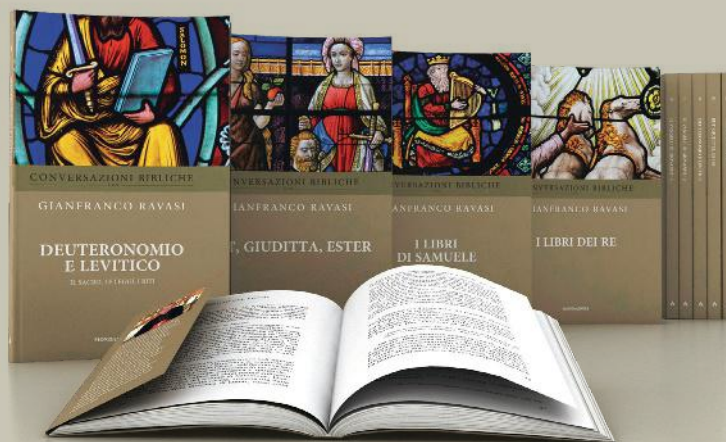
Spunta le carote, raschiale, lavale e grattugiale. Strizzale con le mani per farne uscire l'acqua, poi stendile su una placca foderata con carta da forno e falle asciugare nel forno già caldo a 100° per 30 minuti.
Incorpora il burro freddo a pezzetti alla farina miscelata con lo zucchero semolato e un pizzico di sale. Mescola al composto prima le carote asciutte e poi le noci tritate. Quando la frolla inizia a sbriciolarsi, aggiungi le uova. Copri con pellicola e fai riposare in frigorifero per 1 ora.
Suddividi l'impasto in 18 palline, appiattiscile sul fondo, passale nello zucchero di canna e mettile all'interno di pirottini di carta, sopra una placca da forno.
Metti al centro di ciascun dolcetto 1 gheriglio di noce, premendo delicatamente, e spennellalo con il tuorlo leggermente sbattuto. Cuoci nel forno già caldo a 180° per circa 30 minuti.

CONVERSAZIONI BIBLICHE
CON
GIANFRANCO RAVASI

"Dobbiamo ritornare più spesso al testo sacro, amandolo, leggendolo, studiandolo in sé."

La natura dell'opera si presta ad essere oggetto di nuove serie che, se realizzate dall'Editore, saranno comunicate nel rispetto del D.LGS.146/2007. L'editore si riserva la facoltà di variare il numero delle uscite periodiche complessive, nonché di modificare l'ordine, la sequenza e/o i prodotti allegati alle singole uscite, comunicando con adeguato anticipo i cambiamenti che saranno apportati al piano dell'opera.

7° VOL. A SOLI €5,90*

© Giuseppe Distefano

zampediverse

RISCOPRIAMO INSIEME LA PAROLA DI DIO

Per la prima volta in edicola, l'intera raccolta delle Conversazioni Bibliche del Cardinale **Gianfranco Ravasi** in un'edizione esclusiva dallo straordinario valore spirituale. La guida autorevole di uno dei maggiori biblisti internazionali, per conoscere e comprendere il messaggio delle sacre Scritture. Le radici della fede in un'opera da collezione.

DAL 7 FEBBRAIO IN EDICOLA IL 7° VOLUME - IL VANGELO DI GIOVANNI - VOL 2

PER SCOPRIRE TUTTO IL PIANO EDITORIALE
E PER L'OFFERTA ABBONATI VAI SU **MONDADORIPERTE.IT**

IN ESCLUSIVA CON

preparo e **congelo**

DI **MAURO COMINELLI**

PER SERVIRE
Fai scongelare il polpettone e cuocilo in forno già caldo a 180° per 30 minuti. Togli l'alluminio e prosegui la cottura per altri 30 minuti abbondanti. Lascialo leggermente intiepidire, elimina il grasso che si è formato all'interno e sformalo su un piatto di portata. Servilo a fette a piacere con insalatine miste.

passo a passo

Polpettone in cassetta

Preparazione **25 minuti**
Cottura **5 minuti**
Dosi per **4 persone**

600 g di polpa di vitello macinata - 200 g di mortadella - 1 uovo - 2 fette di pancarrè - 1 dl di latte - 100 g di fagiolini - 1 spicchio d'aglio - 1 ciuffo di maggiorana - 150 g di pancetta stesa a fette - noce moscata - sale - pepe

1 Spunta i fagiolini e sciacquali. Porta a ebollizione abbondante acqua in una pentola, sala e immergi i fagiolini. Cuocili per 4-5 minuti e sgocciolali in una ciotola con acqua ghiacciata. Sgocciolali ancora e asciugali.
2 Elimina la crosta delle fette di pancarrè e immergile in una ciotola con il latte per 4-5 minuti; sgocciolale, strizzale e sbriciolale direttamente in una grande ciotola. Trasferisci nella ciotola la carne macinata, la mortadella tritata, l'uovo e le foglie di maggiorana tritate con l'aglio. Regola di sale e pepe e profuma con noce moscata. Mescola bene, in modo da ottenere un composto omogeneo.
3 Rivesti uno stampo da plumcake con le fettine di pancetta, facendole debordare sui lati. Trasferisci sul fondo 1/3 del composto di carne e appiattiscilo con le mani. Disponi sopra la metà dei fagiolini, nel senso della lunghezza; copri con un altro terzo di carne, sistema i fagiolini rimasti e completa con il composto di carne avanzato. Ripiega sopra le parti di pancetta che debordano e premi con le mani per compattare. Chiudi con alluminio e metti in freezer al massimo per 1 mese.

FOTO DI MAURO PADULA

PER SERVIRE
Fai scongelare la quiche in frigorifero. Elimina la pellicola e l'alluminio e cuoci in forno già caldo per 30-35 minuti. Lascia intiepidire la quiche e servila a spicchi.

Quiche ai carciofi

Preparazione **30 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 rotolo di pasta brisée pronta già stesa - 2 carciofi - 1 limone - 2 uova + 2 tuorli - 250 g di salsiccia - 2 dl di panna fresca - 50 g di grana padano grattugiato - 1 scalogno - 1 ciuffo di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Elimina le foglie esterne più dure dei carciofi, arrotonda i fondi ed elimina le punte. Dividili a metà, togli l'eventuale fieno e tuffali man mano in acqua fredda acidulata con il succo del limone. Trita lo scalogno e fallo appassire in una padella con un filo d'olio. Unisci i carciofi sgocciolati e tagliali a spicchi sottili, sala, pepa e cuoci, coperto, per 5 minuti, irrorando di tanto in tanto con poca acqua calda; spegni e profuma con il prezzemolo tritato.

2 Incidi la salsiccia nel senso della lunghezza, elimina il budello e sgranala con la forchetta. Saltala in una padella antiaderente a fuoco vivace per 5-6 minuti e sgocciolala con un mestolo forato, in modo da eliminare il grasso che nel frattempo è fuoriuscito.

3 Sbatti le uova e i tuorli con il grana, la panna, poco sale e pepe. Unisci la salsiccia e i carciofi freddi. Srotola la pasta brisée e fodera uno stampo rotondo di 20-22 cm di diametro, lasciando sotto la carta da forno in dotazione. Bucherella il fondo della pasta con i rebbi della forchetta e versa il composto preparato. Con la forchetta cerca di distribuire bene i carciofi su tutta la superficie. Chiudi con la pellicola, poi con alluminio e metti in freezer al massimo per 2-3 settimane.

FOTO DI MAURO PADULA

con la **pentola a pressione**

DI **MAURO COMINELLI** IN COLLABORAZIONE CON **LAGOSTINA**

passo a passo

Torta di pane e zabaione

Preparazione **10 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

100 g di pane bianco raffermo - 50 g di cioccolato fondente - 10 g di cacao amaro - 2 uova + 1 tuorlo - 80 g di zucchero - 30 g di uvetta - 20 g di pinoli - 2 cucchiai di liquore Amaretto Disaronno - 60 g di amaretti - 30 cl di latte - zucchero a velo per lo zabaione: 2 tuorli - 210 g di zucchero - 10 cl di vino bianco

1 Taglia a pezzetti il pane raffermo e fallo ammorbidire nel latte tiepido. Aggiungi le uova intere e il tuorlo, gli amaretti sbriciolati, il liquore, lo zucchero, l'uvetta, i pinoli, il cacao e il cioccolato tritato. Mescola bene tutto. Imburra lo scodello della pentola a pressione, versa la preparazione e metti il coperchio.

2 Versa 750 ml d'acqua nella pentola a pressione, posiziona il treppiede e poi lo scodello. Chiudi la pentola e, dalla fuoriuscita del vapore, abbassa la fiamma e lascia cuocere per 25 minuti. Spegni, lascia sfogare il vapore, apri la pentola a pressione e fai raffreddare completamente prima di sformare.

3 Fai lo zabaione: sbatti i tuorli e lo zucchero in una ciotola di vetro resistente al calore. Fai scaldare il mix a bagnomaria versando il vino bianco a filo e continuando a sbattere con le fruste finché la preparazione risulterà densa e spumosa. Cospargi il dolce di zucchero a velo e servilo con lo zabaione a parte.

I VANTAGGI DELLA PENTOLA A PRESSIONE

Rispetto alla cottura tradizionale riduce i tempi di cottura a 1/3. La cottura ermetica e la presenza del vapore permettono di ottenere una torta dal sapore più intenso e dalla consistenza più morbida.

FOTO DI MAURO PADULA

passo a passo

con il microonde

DI MAURO COMINELLI

1

2

3

LA COTTURA TRADIZIONALE
Lessa la pasta molto al dente. Sbollenta per 2 minuti le fave e privale della pellicina; rosola il prosciutto in una padella antiaderente. Mescola tutti gli ingredienti e versali in una teglia imburrata e cosparsa di pangrattato. Completa con altro pangrattato e grana. Chiudi con alluminio e inforna a 180° per 20 minuti. Togli l'alluminio, prosegui la cottura per 10 minuti e poi lascia sotto il grill per 1 minuto.

Rigatoni pasticciati

Preparazione **20 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

320 g di rigatoni - 150 g di prosciutto cotto in una sola fetta - 150 g di fave sgranate - 150 g di mozzarella - 1 uovo - pangrattato - grana padano grattugiato - burro - 1 ciuffo di maggiorana - sale - pepe

1 Versa 2 litri d'acqua in una grande ciotola, sala e porta a ebollizione nel microonde. Versa la pasta nell'acqua, chiudi con alluminio e lascia che cuocia per infusione per il tempo indicato sulla confezione; scolala e tieni da parte qualche cucchiaio dell'acqua.
2 Taglia il prosciutto a dadini e fallo rosolare per 2 minuti sul piatto crisp del forno. Immergi le fave in una ciotola d'acqua e cuocile nel microonde per 1 minuto alla massima potenza. Sgocciola le fave e privale della pellicina esterna. Mescola pasta, uovo, fave, prosciutto e la mozzarella tagliata a dadini (senza lasciarla sgocciolare), la maggiorana tritata, 30 g di grana padano, 30 g di burro fuso, pepe e l'acqua di cottura della pasta tenuta da parte.
3 Imburra una teglia che possa andare nel microonde e spolverizzala con il pangrattato. Versa il composto di pasta e distribuiscilo bene, senza premerlo. Spolverizza con poco pangrattato e un paio di cucchiai di grana padano. Cuoci nel microonde a 2/3 della potenza, meglio se con la funzione grill, per 5 minuti.

FOTO DI MAURO PADULA

bontà dal

DI **CRISTIANA CASSÉ**

LO SAPEVI CHE...
NELLA FRANCIA DEL '600 ERA PIÙ PREGIATO DELLA BISTECCA

L'acquisto
È bene comprarlo in negozi che ne garantiscono la tracciabilità (supermercati, macellerie), controllando che abbia odore gradevole e colore uniforme, senza iridescenze verdognole.

FEGATO di vitello

Pur appartenendo alla categoria delle frattaglie ed essendo oggi considerato un cibo "povero", si rivela un ingrediente ottimo con cipolle e vino bianco (alla veneta) o in **golosi pâté e terrine** ed è buono anche in cotture veloci: in padella o alla griglia, ridotto a fettine, in straccetti o in spezzatino. Il suo compagno ideale è il purè e, per un tocco gourmand, va provato con la mostarda. È eccellente anche dal punto di vista nutrizionale. È infatti basso in calorie e apporta **proteine ad alto valore biologico**, una grande quantità di minerali (soprattutto ferro biodisponibile) e **vitamine** poco diffuse nei cibi (la D e tutte quelle solubili del gruppo B). È particolarmente indicato per bambini e anziani, sportivi e donne incinte. L'unica pecca è il discreto contenuto di colesterolo, che lo rende sconsigliabile per chi soffre di disordini lipidici.

COME conservarlo

È facilmente deperibile, come il pesce, quindi puoi tenerlo in frigo per un giorno al massimo. Puoi però congelarlo, magari in fettine separate, in modo da garantire uno scongelamento veloce delle porzioni che ti servono.

grande risparmio

Il fegato di vitello è di per sé un cibo economico (da 6 euro online a 10 euro nei supermercati), ma acquistato intero arriva a costare solo 4 euro al kg (il peso medio è di 1-2 kg). In questo caso, privalo della pellicina esterna e delle vene prima di congelarlo.

140 CALORIE PER ETTO

Ovvero 210-280 calorie per la porzione media da 150-200 g. Circa 20-40 calorie in meno rispetto alla carne di vitello.

attenzione alla COTTURA

Vale la stessa indicazione delle carni bianche: va consumato ben cotto. Il fegato crudo o "al rosa" potrebbe infatti essere nocivo per la salute.

Cotolette con salsa agrodolce di cipolle

Preparazione **20 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 fette di fegato di vitello di 150 g ciascuna - 2 uova - 100 g di fette biscottate tritate - 1 limone non trattato - 2 cipolle - 2 cucchiai di miele - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 ciuffo di salvia - 1 cucchiaino di semi di senape - peperoncino tritato - 50 ml di aceto di mele - 40 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

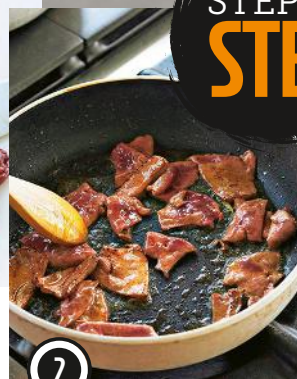
Spella le cipolle, lavale e affettale sottilmente. Falle appassire a fiamma dolcissima per 15 minuti con un filo d'olio, un pizzico di sale e uno di peperoncino, la salvia e i semi di senape. Quando saranno quasi trasparenti, unisci il miele, poi sfuma con l'aceto e lasciale sul fuoco ancora per 2 minuti. **Sbatti le uova** con un pizzico di pepe e poca scorza grattugiata del limone. Sbriciola bene le fette biscottate. Passa le fette di fegato prima nelle uova e poi nelle briciole. **Rosola le cotolette** nel burro spumeggiante 2 minuti per lato. Asciugale con carta da cucina, salale e servile con la salsa di cipolle e qualche fogliolina di prezzemolo.

Scaloppine alle mele e miele

Preparazione **20 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

600 g di fegato di vitello a fettine - 2 mele Royal Gala - 1 scalogno - 1 cucchiaio colmo di senape all'antica - 1 cucchiaio di miele di acacia - 1 bicchierino di Calvados o Cognac - 1 mestolino di brodo vegetale - farina - 40 g di burro - sale

STEP BY STEP

1 Riduci le fette di fegato in scaloppine sottili. Disponi la farina in un piatto piano e passavi le scaloppine. Taglia le mele in quarti, sbucciale, privale del torsolo e affettale non troppo sottili. Spella lo scalogno e tritalo fine.

2 Fai sciogliere 20 g di burro in una padella antiaderente, unisci le scaloppine di fegato e cuocile 1 minuto per lato a fiamma vivace. Salale, bagnale con il Calvados e lascialo evaporare. Prelevale con una schiumarola scolandole bene dal fondo di cottura e tienile in caldo.

3 Metti in padella il burro rimasto e fallo spumeggiare a fiamma dolce. Quindi unisci lo scalogno e le mele e cuocili per 2-3 minuti. Alza la fiamma, aggiungi la senape e il miele e prosegui la cottura per 2 minuti, finché le mele inizieranno a dorare. Aggiungi il fegato e il brodo, regola di sale se necessario e lascia insaporire il tutto per qualche istante.

dal mare in **pescheria**

DI **PAOLA MANCUSO**

Il colore

Il dorso, di colore rosato negli esemplari giovani, diventa rossastro negli adulti, con riflessi argentati.

LO SAPEVI CHE...

NELLA PRIMA PARTE DELLA VITA È FEMMINA, POI DIVENTA MASCHIO

Denti aguzzi

Il pagro si ciba di alghe, molluschi e crostacei, che frantuma grazie alla possente dentatura.

pagro

Vive in branchi nell'Atlantico orientale e nel Mediterraneo; nei nostri mari viene pescato soprattutto lungo le coste della **Sicilia**, che raggiunge in primavera da acque più profonde per deporre le uova. Poco conosciuto, appartiene alla grande famiglia degli **sparidi**, che comprende oltre 120 specie, tra cui alcuni pesci molto richiesti e diffusi sui nostri mercati come l'orata, il dentice e il pagello fragolino. Come questi, il pagro è caratterizzato dal corpo oblungo e compresso e ha carni **bianche, sode e saporite**, di ottima qualità, adatte alle stesse preparazioni, con il vantaggio di essere più economico. Soprattutto se di buona pezzatura (la taglia va dai 30 ai 70 cm), l'ideale è valorizzarlo cuocendolo **intero** al forno o in ricette poco elaborate per non sovrastarne il sapore delicato, ad esempio in crosta di sale o al cartoccio. Sfilettato, si gusta anche in padella, sfumato con poco vino o all'acquapazza.

OCCHIO AGLI inganni

Il pagro ha un aspetto molto simile al dentice, con il quale può essere confuso, che ha valori di mercato nettamente superiori. Fai attenzione, quindi, a non acquistare una specie pregiata per una più economica, per quanto ugualmente ottima e di alta qualità. Il dentice si riconosce per i denti più massicci e la tonalità giallastra delle pinne.

D'allevamento

Come altri pesci (dall'orata al branzino), il pagro viene prodotto anche in acquacoltura nel Mediterraneo e con sistemi certificati che ne garantiscono la sicurezza e la salubrità.

98

CALORIE PER 100 G

Piuttosto magro e poco calorico, ha le caratteristiche dei pesci bianchi: è ricco di proteine ad alto valore biologico, acidi grassi polinsaturi (Omega3) e vitamine del gruppo B.

IN CROSTA DI SALE

È una cottura molto dietetica, perchè permette di non utilizzare grassi, ed è perfetta per pesci di sapore delicato come il pagro. Puoi mescolare al sale grosso erbe aromatiche e scorzette di agrumi.

Mafaldine con sugo alle acciughe

Preparazione **30 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

360 g di mafaldine - 2 pagri da 700 g l'uno eviscerati - 4 acciughe sotto sale - 1 mazzetto di finocchietto selvatico - 1 scalogno - 1/2 bicchiere di vino bianco - 50 g di pinoli - olio extravergine di oliva - sale - peperoncino

Trita lo scalogno e fallo appassire a fuoco dolce con un filo d'olio; unisci le acciughe dissalate e stemperale nel soffritto, schiacciandole con un cucchiaio di legno. **Squama i pagri**, sfilettali e riduci la polpa a pezzetti. Fai tostare le teste e le lische in un tegame con un filo d'olio, sfuma con il vino, versa 1 mestolo d'acqua calda e lascia cuocere per 15 minuti, schiacciando bene i resti in modo da disfarli il più possibile. Filtra il fondo. **Unisci i pezzetti di pagro** al soffritto e lasciali insaporire per un paio di minuti; quindi, bagna con il fondo filtrato, unisci il finocchietto tritato, qualche rondellina di peperoncino e regola di sale. **Lessa la pasta**, scolala al dente e trasferiscila nel recipiente con il condimento. Completa con i pinoli tostati in un padellino senza aggiungere condimenti.

Al forno, con salsa al limone e patate

Preparazione **25 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

2 pagri già eviscerati (700 g ognuno) - 600 g di patatine novelle (miste a buccia rossa e gialla) - 50 ml di panna fresca - 100 ml di vino bianco - 80 g di burro - 1 cucchiaio raso di farina - 1/2 limone - 1/2 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di salvia - 1 mazzetto di rosmarino - olio extravergine di oliva - sale - pepe

STEP BY STEP

1 **Lava le patate**, sbucciale parzialmente, sciacquale di nuovo, tamponale con carta da cucina e tagliale a metà nel senso della lunghezza. Mettile in una teglia con un filo d'olio, sale, pepe e qualche ciuffo di rosmarino; cuocile nel forno già caldo a 190° per circa mezz'ora, girandole di tanto in tanto con un cucchiaio di legno per farle dorare in modo uniforme.

2 **Squama i pagri** con il dorso di un coltello, elimina le branchie con le forbici e sciacquali. Asciugali con carta da cucina (anche all'interno) e metti nella cavità di ciascuno 10 g di burro, 1 filetto d'aglio, qualche foglia di salvia e sale. Sistema i pesci in una teglia foderata con carta da forno e spruzzali con il vino. Cospargili con un po' di salvia, qualche fiocchetto di burro e infornali a 190° per 20 minuti.

3 **Preleva il fondo di cottura** dalla teglia e filtralo. Lavora a crema il burro rimasto con la farina e poi incorpora il fondo di cottura, la scorza del limone e il suo succo. Scalda la miscela in un pentolino a fiamma dolce, mescolando. Quando inizierà ad addensarsi, versa la panna, mescola energicamente con una piccola frusta e pepa a piacere. Servi i pesci con la salsa al limone e le patatine arrosto.

Prodotto e realizzato da
Stile Italia Edizioni srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano

PROGETTO GRAFICO
Silvano Vavassori e **Daniela Arsuffi**

REDAZIONE
Enza Dalessandri caporedattore
Barbara Galli caporedattore
Livia Fagetti caporedattore
Cristiana Cassé caposervizio
Alessandro Gnocchi caposervizio
Barbara Roncarolo caposervizio web
Monica Pilotto vicecaposervizio
Silvia Bombelli
Daniela Falsitta
Silvia Tatozzi

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori caporedattore
Susanna Meregalli
Silvia Viganò
Patrizia Zanette

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi responsabile

Paolo Riosa ricerca fotografica

CON LA COLLABORAZIONE
della redazione web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Alessandra Avallone, Monica Cesari Sartoni, Mauro Cominelli, Claudia Compagni, Daniela Malavasi, Paola Mancuso, Francesca Tagliabue

IN CUCINA
Francesca Bagnaschi

FOTO
Sara D'Alberto, Sonia Fedrizzi, Gian Marco Folcolini, Maurizio Lodi, Mauro Padula, Mondadori Portfolio

STYLIST
Laura Cereda, Stefania Frediani

"Se cerchi un piatto che soddisfi anche chi non ama troppo il pesce, questo rombo porchettato, insaporito dal lardo e ricoperto di patate, fa al caso tuo".

"La doratura dello gnocco fritto, il verde cremoso dell'hummus, il rosso sapido dei ravanelli... Finalmente è primavera".

"Golosa, invitante, irresistibile... Proprio come si conviene a una carbonara. Ma questa sarà anche sorprendente: è vegana".

"La dolce morbidezza della mousse di robiola di capra e la leggera acidità delle clementine formano un mix imperdibile".

"Tanti bocconcini di pasta soffice e delicata ripieni di salsiccia e fontina. Questa variante del classico Danubio non me la perdo!"

NEL PROSSIMO **numero** IN EDICOLA IL **17 MARZO**

30 modi PER DIRE PASQUA

Agnello, erbette, primizie, uova, cioccolato... Dall'antipasto al dessert, tante idee per comporre un menu di festa speciale

Frittate

Arrotolate, a cubotti, nel pane, in forma di ciambella: così una ricetta semplice sposa la fantasia

Pesci d'aprile

Di mare o di acqua dolce, i nostri suggerimenti per portarli in tavola con gli aromi di primavera

... E TANTO ALTRO!

MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE
20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421- Fax 02/75422683
Casella postale n. 1833, 20101 Milano.
Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 75429001; dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
Gentile abbonato, desideriamo informarti che dal giorno 1 gennaio 2020 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. ha ceduto il proprio ramo d'azienda relativo all'area periodici alla società Mondadori Media S.p.A.. Per effetto di tale cessione, Mondadori Media S.p.A. è subentrata nei rapporti contrattuali relativi al tuo abbonamento precedentemente instaurati tra te ed Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. Di conseguenza, i dati personali raccolti da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. nell'ambito dell'instaurazione o in esecuzione del rapporto contrattuale di abbonamento, sono stati comunicati a Mondadori Media S.p.A., che ne è divenuta titolare del trattamento ai sensi dell'articolo 4 n. 7 del Regolamento UE n. 679/2016 (General Data Protection Regulation – "GDPR"). Trattandosi di una cessione infra-gruppo i tuoi dati personali continueranno ad essere trattati secondo le politiche di gestione e trattamento di dati personali adottate dal Gruppo Mondadori e, in particolare, Mondadori Media S.p.A. tratterà i tuoi dati personali per le stesse finalità e con le stesse modalità per le quali sono stati ad oggi trattati da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., nel pieno rispetto dei principi in materia di protezione dei dati personali previsti dal GDPR e di qualsiasi altra normativa applicabile. Ti invitiamo, quindi, a prendere visione dell'informativa sul trattamento dei dati personali resa da Mondadori Media S.p.A. ai sensi dell'articolo 14 del GDPR visitando il sito internet www.abbonamenti.it/privacyex14mm
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI a cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl (tel. 045/8884400) email collez@mondadori.it, conto corrente n°77270387, inviare importo a PressDi Servizio Collezionisti specificando sul bollettino il proprio indirizzo e i numeri richiesti.
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. Palazzo Cellini – Milano Due 20090 Segrate, tel: 02 21025259 e-mail contatti@mediamond.it ; tariffa inserzioni a pagina colori: €21.000.

Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 18/12/2018

pentolame per la cottura
a microonde PURITY MICROWAVE